

Redaktionen der örtlichen Zeitungen

Dammstücken 39  
24558 Henstedt-Ulzburg  
Tel. 04193 / 96 91 91  
Fax 04193 / 96 91 92  
info@drk-hu.de  
www.drk-hu.de

Mirko Brix  
Vorsitzender

Tel. 04193 / 89 24 84  
Fax 04193 / 89 24 85  
mirko.brix@drk-hu.de

VR-Bank in Holstein e.G.  
Henstedt-Ulzburg  
GENODEF1PIN  
DE10221914050065538500

## Pressemeldung

### Neues Angebot beim DRK Henstedt-Ulzburg

Entspannung für alle Sinne. Unter den Namen *Mind Body* und *Walk&Relax* bietet die erfahrene Entspannungstrainerin Renate Grotherr beim DRK-Ortsverein in Henstedt-Ulzburg Kurse speziell für gestresste und angespannte Menschen an. Sie richten sich an alle, die sich eine Auszeit gönnen und den täglichen Belastungen durch Kinder, Partner, Haushalt und Beruf ruhiger, entspannter und gelassener begegnen wollen.

Im Vordergrund steht nicht der Leistungsaspekt, sondern die Entspannung und Steigerung der inneren Gelassenheit. *Mind Body* bietet Übungen (auch für Anfänger) zur Entspannung aus verschiedenen Entspannungsverfahren (z.B. progressive Muskelentspannung, autogenes Training, Atemübungen und Yoga).

„Bei *Walk&Relax* geht es um eine Kombination aus Walken ohne Stöcker, Dehnübungen und Atemübungen zum Walken, die unsere Lunge in dieser schweren Zeit stärken“, berichtet Renate Grotherr. „Gerade jetzt in der Pandemie, wo viele unter schwierigen Bedingungen von daheim arbeiten müssen, kommt es häufiger zu Stress und auch Haltungsschäden“, berichtet sie weiter.

Beide Kurse starten Anfang Juli, aufgrund der Pandemie ist beides jedoch zunächst für den Außenbereich geplant. Änderungen erfragen Sie bitte bei der Anmeldung. *Walk&Relax* findet dabei immer mittwochs in der Zeit von 18.00-19.00 Uhr statt und kostet 55,-€ pro Quartal. Die *Mind Body* Kurse finden mittwochs in der Zeit von 19.30 – 20.45 Uhr zum Preis von 60,-€ pro Quartal statt. Für beide Kurse ist eine Anmeldung in der DRK Geschäftsstelle unter 04193-969191 oder info@drk-henstedt-ulzburg.de nötig. Mehr Informationen zu den Kursen finden Sie auch unter <https://drk-hu.de>.