

# Stress ja bitte! Oder lieber doch nicht?

Entspannung lernen - für Menschen mit HIV, schwule und bisexuelle Männer, Männer die Sex mit Männern haben (MSM) und Trans\*männer

Menschen die in besonderer Weise von Stress und seinen negativen Folgen betroffen sind, erleben oft eine starke Belastung des autonomen Nervensystems und in der Folge des Immunsystems.

In Kooperation von Aidshilfe Bochum und Rosa Strippe möchte das WIR Betroffenen ein Entspannungsangebot machen.

Für die Teilnehmer des Kurses gibt es die Möglichkeit, an acht Abenden unterschiedliche Methoden kennenzulernen, um den Körper achtsam wahrzunehmen und besser entspannen zu können.

Folgende Inhalte werden Teil des Kurses sein:

- Achtsamkeitsübungen
- Atemtechniken
- Progressive Muskelentspannung
- Autogenes Training
- Handmassage mit Aromaöl
- 

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, bitte bequeme Kleidung, dicke Socken und eine Decke mitbringen

Teilnahmebeitrag	1,50 € pro Abend
Gruppengröße	maximal sechs Teilnehmer
Termine	jeweils donnerstags von 17.00 bis 18.30 Uhr
Start und Ende	20.07.2017 bis 07.09.2017
Ort	WIR Zentrum für sexuelle Gesundheit und Medizin Große Beckstr. 12, 44787 Bochum
Anmeldung unter	Telefon (02 34) 519 19 oder per Mail a.wolff@bochum.aidshilfe.de