

Workshop-Reihe
des Essener Bündnis
gegen Depression

Eine Veranstaltung der Reihe
„Depression: Ressourcen entdecken –
Resilienz stärken!“

Workshop Bewegungstherapie: Die tragende Kraft des Bodens

Mittwoch, 16. September 2026, 17.00 bis 19.00 Uhr
TCM-Ambulanz, Evang. Krankenhaus Essen-Steele,
Am Deimelsberg 34a, 45276 Essen

Das Essener Bündnis gegen Depression e.V. lädt auch im Jahr 2026 wieder zu einer vielseitigen Veranstaltungsreihe ein. Unter dem Titel „Depression: Ressourcen entdecken – Resilienz stärken!“ finden im Laufe des Jahres Workshops an verschiedenen Orten in Essen statt.

Im Bewegungstherapie-Workshop „**Die tragende Kraft des Bodens**“ geht es darum, die Schwerkraft als tragende, unterstützende Kraft zu erleben. Durch Übungen in Ruhe und Bewegung verbinden sich die Teilnehmenden mit dem Boden und finden Möglichkeiten der mühelosen Aufrichtung, des Loslassens und der Entlastung. Je mehr es gelingt, sich auf die Schwerkraft einzulassen, desto mehr Standfestigkeit kann man erfahren und damit mehr Durchlässigkeit zulassen.

Leitung: Marjan Radfar (Bewegungspädagogin)
Moderation: Oberarzt Dr. med. Dirk Held

Begrenzte Plätze – Sichern Sie sich Ihren Platz!
Anmeldungen per E-Mail: info@ebgd.de

Das Projekt wird in 2026 gefördert von der Novitas BKK nach § 20a SGB V im Rahmen ihrer Aufgaben zur Gesundheitsförderung und Prävention in Lebenswelten.

Weitere Informationen zur Workshop-Reihe online auf www.ebgd.de/veranstaltungen

