

**TERMINE
AB NOVEMBER
2017**



stressabbau-lernen.de

AUTOGENES TRAINING UND PROGRESSIVE MUSKELRELAXATION

Entspannungsverfahren sind leicht zu erlernen. Man erfindet nichts Neues, sondern nutzt Bestehendes, oftmals in Vergessenheit geratenes: die mentale und körperliche Regenerationsphase. Es stellen sich Gefühle des Wohlbefindens, der inneren Ruhe und Gelassenheit ein.

Eppendorf/Eimsbüttel

Autogenes Training (Do.)

02.11.2017 bis 11.01.2018, von **18.00** bis 19.30 Uhr

Progressive Muskelrelaxation (Do.)

02.11.2017 bis 11.01.2018, von **19.30** bis 21.00 Uhr

Kursort

► **Eimsbüttel: Elternschule (Hamburg Haus), Doormannsweg 12, 20259 Hamburg**

Kursdauer: 8 Einheiten á 90 Minuten

Kursgebühr: Erwachsene jeweils 115 Euro

Kurse für Kinder: auf Anfrage

Passen Ihnen diese Termine nicht?

Fragen Sie nach unseren **Einzelkursen**: Individuelle Terminabsprache, intensive Schulung, Eingehen auf persönliche Fragestellungen.

Kursdauer: 8 Einheiten á 45 Minuten

Kursgebühr: Erwachsene 210 Euro

Kurse für Kinder: auf Anfrage

📄 FÖRDERMÖGLICHKEITEN

Autogenes Training und Progressive Muskelrelaxation werden von den Krankenkassen als präventive Maßnahme gefördert.

Bitte Anmeldung über:

PETER WANDEL

Diplom-Pädagoge, Kursleiter AT/PMR, Entspannungstrainer für Kinder

www.stressabbau-lernen.de

Mobil: 0176-88025838, E-Mail: info@stressabbau-lernen.de