

„Welcher Entspannungstyp bin ich?“

Leiden Sie unter Unruhe, Schlafproblemen oder Konzentrationsschwierigkeiten. Klagen Sie häufig über Kopfschmerzen, Verspannungen im Schulter-Nacken-Bereich oder spüren Sie, dass Sie schon durch die geringste Kleinigkeit aus der Bahn geworfen werden?

Sowohl die Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen als auch das Autogene Training sind Techniken, die zur Vorbeugung und Reduzierung von Stress genutzt werden können. In der ca. 1 stündigen Infoveranstaltungen erkläre ich beide Verfahren.

Das eigene Erleben, Ausprobieren und Diskutieren gestaltet die Infoveranstaltung lebendig, kurzweilig und entspannend.

Die Veranstaltung ist kostenfrei.

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Termin: Gem. Kursplan