

TERMINE
FÜR MÄRZ
2012



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.

Altona

Autogenes Training
Progressive Muskelrelaxation

20.03. bis 15.05.2012, von **18.30** bis 20.00 Uhr
20.03. bis 15.05.2012, von **20.00** bis 21.30 Uhr

Bergedorf

Autogenes Training
Progressive Muskelrelaxation

19.03. bis 14.05.2012, von **09.00** bis 10.30 Uhr
19.03. bis 14.05.2012, von **18.00** bis 19.30 Uhr
19.03. bis 14.05.2012, von **10.30** bis 12.00 Uhr
19.03. bis 14.05.2012, von **19.30** bis 21.00 Uhr

Eppendorf/Eimsbüttel

Autogenes Training
Progressive Muskelrelaxation

22.03. bis 10.05.2012, von **18.00** bis 19.30 Uhr
22.03. bis 10.05.2012, von **19.30** bis 21.00 Uhr

Kursorte

- ▶ **Altona: Psychologische Praxis Adelheid Gromberg, Neue Große Bergstraße 9, 22767 Hamburg**
- ▶ **Bergedorf: PTE, Alte Holstenstraße 58, 21029 Hamburg**
- ▶ **Eimsbüttel: Elternschule (Hamburg Haus), Doormannsweg 12, 20259 Hamburg**

Kursdauer: 8 Einheiten á 90 Minuten

📄 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
PTE-Bergedorf, Alte Holstenstraße 58, 21029 Hamburg, www.stressabbau-lernen.de
Mobil: 0176-88025838, E-Mail: info@stressabbau-lernen.de