



Entspannung und Ausklang am Abend

Den ganzen Tag jagen wir von Termin zu Termin und von Aufgabe zu Aufgabe. Dabei scheint die To-Do-Liste an manchen Tagen gar nicht enden zu wollen. Damit Sie trotz eines anstrengenden Tages entspannt und ruhig in den Abend kommen, gönnen Sie sich eine Auszeit zur Entspannung. Schalten Sie nach einem turbulenten Arbeitstag einen Gang runter und sorgen Sie für ein ausgeglichenes Verhältnis von Anspannung und Entspannung. Tanken Sie neue Kraft und Energie und lernen Sie an drei Terminen verschiedene Entspannungstechniken kennen.

Mögliche Entspannungstechniken sind u.a.

- Systematische Entspannung (PME)
- Bewegte Entspannung
- Mentale Entspannungstechniken
- Hypnotische Entspannungsverfahren

Seite 1

TERMINE

3 Termine á 75 Minuten

Block 1: 14.02. + 21.02. + 28.02.2019 jeweils von 18:00 Uhr bis 19:15 Uhr

Block 2: 06.06. + 13.06. + 20.06.2019 jeweils von 19:00 Uhr bis 20:15 Uhr

PREIS

45,00 € (zzgl. 19% USt.)