

Gönnen Sie sich ein kleine Auszeit mit

Entspannungstraining

Atemmeditation

Körperwahrnehmungsübungen

Autogenes Training

Progressive Muskelrelaxation

Körper-/ und Phantasiereisen

und lernen Sie in diesem Kurs, sich effektiv mittels verschiedener Entspannungstechniken zu entspannen, um ihrem Alltag mehr Lebensqualität zu geben.

Krankenkassenkurs

(Ihre Krankenkasse übernimmt evtl. bis zu 80 %)
10 Termine – feste Teilnehmerzahl

Beginn: 14. September 2010
Dienstag, 20.00 h bis 21.00 h

Anmeldung an der Sportrezeption Meditrain
Leitung: Petra Harperscheidt,
BTB Entspannungspädagogin
Kosten: € 100,-