

SCHRITT FÜR SCHRITT

IN RUHE UND ENTSPANNUNG EINTAUCHEN

Referentin: Verena Grundner

In diesem Kurs lernen wir durch zwei Entspannungsmethoden, wie wir in unserem Alltag kleine Momente der Ruhe und Gelassenheit spüren können. Die Techniken des Autogenen Trainings und der Progressiven Muskelentspannung werden in den Einheiten kurz erklärt und dann aktiv ausprobiert.

DIE TERMINE SIND IMMER DONNERSTAGS, VON 10:00 BIS 11:00 UHR:

10.06.2021 | 17.06.2021 | 24.06.2021 | 08.07.2021 | 15.07.2021

jeweils
donnerstags
von 10-11 Uhr

Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V

