

## Autogenes Training – Power tanken - Kurs für Männer -

### *Stressbewältigung und Stressabbau*

Das autogene Training ist eine Entspannungsmethode, die hilft Stress- Krankheits- und Burnout Symptome abzubauen, und zu reduzieren!

Stress gehört zum Alltag.

Überwiegt er, geraten wir in Dysbalance.

Es können Krankheiten entstehen.

Autogenes Training hilft ....

- ✚ ein intensiveres Körperbewusstsein aufzubauen,
- ✚ sich zu entspannen,
- ✚ neue Energien zu erhalten,
- ✚ die innere Ruhe wiederzufinden
- ✚ die Konzentration zu fördern und
- ✚ ein Gleichgewicht zwischen Anspannung und Entspannung zu erreichen.

Ziel des Kurses ist bei regelmäßigem Üben den Zustand der tiefen Entspannung selbst zu erlernen, damit Körper und Geist sich erholen – auftanken - !

Viele Männer stehen in ihrem Job unter permanentem Druck "Leistung bringen zu müssen und ständig erfolgreich zu sein". Der Leistungs- und Zeitdruck lässt sie nicht zur Ruhe kommen und eine permanente Anspannung entsteht - Stress. Gesundheitliche Beschwerden, wie z. B. Herz-Kreislaufprobleme sind vorprogrammiert.

**Themenbereich:** Stressmanagement/ Entspannung

**Umfang und Dauer:** 8 Einheiten à 60 Minuten

**Kursgebühr:** 95,00 € (zertifiziert als Präventionskurs der Krankenkassen)

**Kursleiter:** Renate Rettstadt

**Tag , Uhrzeit:** jeweils montags, 19:30 – 20:30 Uhr

**Telefonische Anmeldung :** 05381-989652



## Autogenes Training – Power tanken - Kurs für Männer -

### *Stressbewältigung und Stressabbau*

Das autogene Training ist eine Entspannungsmethode, die hilft Stress- Krankheits- und Burnout Symptome abzubauen, und zu reduzieren!

Stress gehört zum Alltag.

Überwiegt er, geraten wir in Dysbalance.

Es können Krankheiten entstehen.

Autogenes Training hilft ....

- ✚ ein intensiveres Körperbewusstsein aufzubauen,
- ✚ sich zu entspannen,
- ✚ neue Energien zu erhalten,
- ✚ die innere Ruhe wiederzufinden
- ✚ die Konzentration zu fördern und
- ✚ ein Gleichgewicht zwischen Anspannung und Entspannung zu erreichen.

Ziel des Kurses ist bei regelmäßigem Üben den Zustand der tiefen Entspannung selbst zu erlernen, damit Körper und Geist sich erholen – auftanken - !

Viele Männer stehen in ihrem Job unter permanentem Druck "Leistung bringen zu müssen und ständig erfolgreich zu sein". Der Leistungs- und Zeitdruck lässt sie nicht zur Ruhe kommen und eine permanente Anspannung entsteht - Stress.

Gesundheitliche Beschwerden, wie z. B. Herz-Kreislaufprobleme sind vorprogrammiert.

**Themenbereich:** Stressmanagement/ Entspannung

**Umfang und Dauer:** 8 Einheiten à 60 Minuten

**Kursgebühr:** 95,00 € (zertifiziert als Präventionskurs der Krankenkassen)

**Kursleiter:** Renate Rettstadt

**Tag , Uhrzeit:** jeweils montags, 19:30 – 20:30 Uhr

**Telefonische Anmeldung :** 05381-989652

