

Alle Kurse sind zertifiziert durch die Zentrale Prüfstelle Prävention, d.h. Die Krankenkasse übernehmen in der Regel wenigstens 80 % der Kursgebühr. Bitte informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse.

Meine Präventionskurse zur Entspannung auf einen Blick

Stressbewältigung und Stressabbau

Autogenes Training (AT) und Progressive Muskelrelaxation (PMR) sind anerkannte, leicht erlernbare Entspannungsmethoden.

Ihre Ziele sind, uns wieder in eine bewusste Entspannung zu bringen, damit wir uns vom Stress im Berufsleben, im Alltag oder in der Freizeit erholen können.

Ruhiger und gelassener finden wir so unsere innere Ruhe wieder und starten konzentrierter und mit neuen Energien in den Alltag.

KURSE

Alle Kurse finden in einer Kleingruppe von höchstens 6 Teilnehmern statt.

Progressive Muskelrelaxation (PMR)

Ent/spannung – Es geht auch leichter –

Für Männer und Frauen

8 Abende jeweils Donnerstag in der Zeit von 19:30 – 20:30 Uhr

Kursgebühr 120 €

Autogenes Training (AT)

„Die Ruhe wiederfinden“ für Frauen

8 Abende jeweils Montag in der Zeit von 18:00 – 19:00 Uhr

Kursgebühr 95 €

„Power tanken“ für Männer

8 Abende jeweils Montag in der Zeit von 19:30 – 20:30 Uhr

Kursgebühr 95 €

Renate Rettstadt,

Trainerin für PMR und AT für Erwachsene und Kinder

