

~~Stress~~
Relax

| Autogenes Training - Jetzt entspannen, das möchte ich!



Termin: Montag, 28.10.2024 (8 Treffen)
Uhrzeit: jeweils 18:30 – 20:00 Uhr
Treffpunkt: DRK Kita „Unsere kleine Farm“
Knöpperskamp 6
48493 Wettringen

Kursleitung: Andrea Grönefeld
Gebühren: 50,00€
Anmeldung: kursanmeldung@jfd-rheine.de
oder über Tel.: 05971 91448-188

Autogenes Training ist eine Entspannungsmethode, die überall kurzfristig im Lebensalltag eingesetzt werden kann.

In diesem Kurs lernen Sie diese Entspannungstechnik kennen und anwenden. Viele praktische Übungen bilden den Schwerpunkt und werden durch kurze Theorieinhalte ergänzt. Durch gezieltes Training kann Stress reduziert, Leistung und Konzentration gesteigert und Erholung und Entspannung gefördert werden.

