



# SCHNUPPERKURS ENTSPANNUNGSMETHODEN

für Erwachsene

2X 90 MINUTEN

## Kursinhalte

- Welcher Entspannungstyp bin ich- mit welchen Methoden kann ich am besten entspannen?
- Wirkung von Entspannungsübungen
- Grundlagen des autogenen Trainings und der Progressive Muskelentspannung,
- Atemtechniken und Fantasiereisen
- Entspannungstipps für den Alltag

## Ihr Nutzen

Sie lernen verschiedene Entspannungsmethoden kennen und erfahren, welche für Sie am besten geeignet sind.

Sie können unterschiedliche Methoden testen, ohne gleich einen kompletten Kurs buchen zu müssen.

Der **Schnupperkurs** kostet 45,- € incl. Teilnehmerskript.

Bitte bringen Sie ein kleines Kopfkissen, ein Handtuch und etwas zum Trinken mit.

**Veranstaltungsort:** Praxishaus Eddesse, An der Masch1, 31224 Edemissen/Eddesse

Anmeldungen unter:

[www.entspannungspaedagoginfuerkinder.de](http://www.entspannungspaedagoginfuerkinder.de) oder 0152-53609099