

# Entspannen Sie sich!



Sie möchten körperlich und geistig fit bleiben und Ihr Leben genießen?

Aber Verspannungen, Schmerzen, Atemprobleme, Angst oder Bluthochdruck hindern Sie daran? Quälende Gedanken lassen Sie Abends nicht zur Ruhe kommen und Nachts nicht durchschlafen?

Starten Sie lieber frisch und erholt in den neuen Tag.

Besuchen Sie unsere  
Entspannungskurse!

Praxis 1Klang · Moosweg 10 · Huglfing  
Telefon 08802 9147966 · [praxis-1klang@web.de](mailto:praxis-1klang@web.de)  
Mehr Info unter: [www.praxis-1klang.de](http://www.praxis-1klang.de)



# Entspannen Sie sich!

Winter/Frühjahr  
2019

## Autogenes Training

Sie sind gereizt, nervös, fühlen sich gestresst und möchten endlich mal wieder innerlich zur Ruhe kommen? Sie möchten Abends ohne Gedankenkreisen einschlafen und erst Morgens vom Wecker geweckt werden? Autogenes Training kann Ihnen helfen. Sie lernen durch einfache Übungen Ihr Wohlbefinden zu steigern.

## Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Kennen Sie das Gefühl wenn der Rücken schmerzt, der Nacken und die Schultern verspannt sind? Spätestens wenn jetzt noch Kopfschmerzen hinzukommen geht gar nichts mehr. Progressive Muskelentspannung hilft körperliche Verspannungen zu lösen und Stress abzubauen. Sie werden innerlich gelassener und fühlen sich entspannt. Lernen Sie auf leichte Art und Weise Ihren Alltag wieder befreit zu genießen.

Progressive  
Muskelentspannung  
nach Jacobson

Anfänger

ab Mittwoch 06.02.  
19.30 – 21.00 Uhr  
außer in den Schulferien

Autogenes  
Training

Anfänger

ab Mittwoch 05.06.  
19.30 – 21.00 Uhr  
außer in den Schulferien

Anmeldung: 08802 9147966 oder [praxis-1klang@web.de](mailto:praxis-1klang@web.de)

Praxis  
1Klang



Kursdauer: 8 x 90 Minuten (Doppelstunde)  
Kleine Gruppen: 4 – 6 Teilnehmern  
Preis pro Teilnehmer: 80€