

Entspannen



Stress, Kopfschmerzen, Ohrenpfeifen, Nervosität, Gereiztheit, Angst oder Rückenschmerzen?

Sie können kaum noch schlafen, weil Ihre Gedanken Sie nicht mehr zur Ruhe kommen lassen?

Werden Sie wieder entspannt, gelassen und ruhiger. Genießen Sie Ihr Leben!

Besuchen Sie unsere Entspannungskurse.

Sie sich!

Praxis 1Klang · Moosweg 10 · Huglfing
Telefon 08802 9147966 · praxis-1klang@web.de
Mehr Info unter: 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.

Autogenes Training
für Mütter

Anfänger

ab Montag 21.01.
10.00 – 11.30 Uhr
außer in den Schulferien

Progressive
Muskelentspannung
nach Jacobson

Anfänger

ab Montag 13.05.
10.00 – 11.30 Uhr
außer in den Schulferien

Anmeldung: 08802 9147966 oder praxis-1klang@web.de

Praxis
1Klang



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