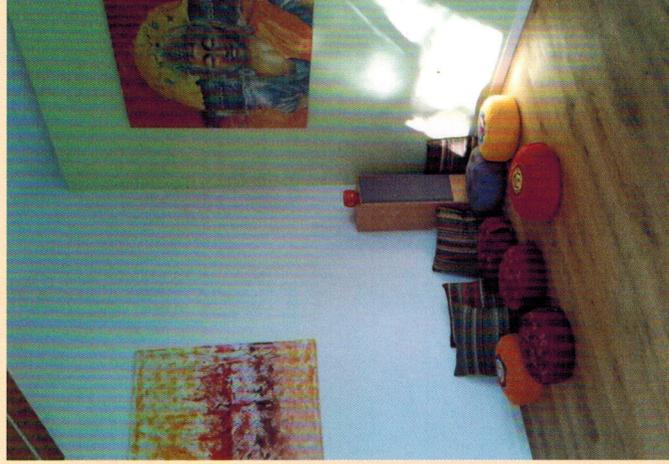


## Autogenes Training



Autogenes Training ist eine allgemein anerkannte Entspannungsmethode, um körperliche, geistige und psychische Stresserscheinungen abzubauen. In Kombination mit Atemübungen, Achtsamkeitstraining und Phantasiereisen erlernen Sie in zehn Kurseinheiten die Formeln des autogenen Trainings, die Sie selbstständig im Alltag anwenden können.

Durch regelmäßiges Üben erfahren Sie Ruhe und Entspannung und entwickeln eine Achtsamkeit für das körperliche und seelische Befinden.

Kosten: 100 € für zehn Kurseinheiten

## Prävention

Die Kurse sind von der zentralen Prüfstelle für Prävention anerkannt. Die Kursgebühren werden daher von den meisten Krankenkassen nach Einreichen der Teilnahmebescheinigung bis zu 80% erstattet.

## Kontakt

Waltraud Hoffmann  
Gecksheide 147; 45897 Gelsenkirchen

Für nähere Informationen über den Kursbeginn und den Ablauf rufen Sie mich gerne an unter der Nummer

0209 - 587070

Oder Sie schicken mir eine E-Mail an

[whoffmann.ge@gmail.com](mailto:whoffmann.ge@gmail.com)



## Progressive Muskelentspannung



Progressive Muskelentspannung ist ein Verfahren, bei dem in einer bestimmten Reihenfolge einzelne Muskelgruppen willentlich angespannt und entspannt werden. Hierdurch erreichen Sie einen Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körpers.

In acht Kurseinheiten schulen Sie die Achtsamkeit und die Wahrnehmung des eigenen Körpers.

Zur Vorbereitung und Einstimmung in die Methode erlernen Sie Atem- und Dehnübungen aus dem Yogabereich.

Diese Methode ist besonders für Menschen geeignet, die körperlich aktiv entspannen möchten.

Kosten: 80 € für acht Kurseinheiten