

**Lust auf eine kleine
Feierabendauszeit?**

**Entspannungstraining für
Erwachsene**



Entspannungskurs:

Autogenes Training nach Professor Schultz/

Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen

Autogenes Training nach Professor Schultz ist eine Art Selbsthypnose zur körperlichen, seelischen Tiefenentspannung. Wohlbefinden, Erholung und Konzentrationsvermögen werden gefördert. Das Training leistet einen wichtigen Beitrag zur Gesundheitsprävention.

Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen senkt deine Muskelspannung, du verbesserst deine Körperwahrnehmung und setzt tiefe Entspannungsprozesse im Körper in Gang.

Beide Verfahren sind wissenschaftlich anerkannt und werden von den Krankenkassen unterstützt. Die Verfahren sind Teil des Stress- und Ressourcenmanagements

**Kurstermine/Donnerstag: 11.09.,18.09.,25.09.,02.10.,09.10.,16.10.,
23.10., 6.11.2025 (30.10. findet kein Kurs statt)**

Kursdauer: 60 Minuten

Uhrzeit: 18.00 Uhr-19.00 Uhr

Wo: Gefrees, genauere Infos bei Anmeldung

Gebühr:

**150€ für 8 Einheiten, Kosten können anteilig oder voll, von den
Krankenkassen zurückerstattet werden.**

Kursleitung:

Mona Stelzer-Gabriel, zertif. Entspannungstherapeutin, zugelassen bei der zentralen Prüfstelle für Prävention

Infos und Anmeldung: Mona Stelzer-Gabriel, 0151/51691179, www.frauholla.de,
mona@frauholla.de