

**NEU!! Hybrid-Kurs (Präsenz und Online) NEU!!**

## **Entspannt im Alltag Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung zur Stressbewältigung**

**Ein kombinierter Entspannungskurs zum  
Kennenlernen oder Auffrischen**

**5 Abende jeweils donnerstags 18.30 - 19.30 Uhr  
23.02., 02.03., 09.03., 16.03. und 23.03.2023 - Kosten: 60 Euro**

Die beiden beliebten Entspannungsmethoden sind leicht zu erlernen und sehr gut bei Stress im Alltag anzuwenden. **Die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson** ist eine Tiefenmuskelentspannung und gut geeignet für sehr unruhige und aktive Menschen. Durch die Wechselwirkung zwischen Anspannung und Entspannung von einzelnen Muskelgruppen entsteht eine körperliche und seelische Entspannung. Das **Autogene Training nach Schultz** ist ein mentales Entspannungstraining. Es stellt eine Selbsthypnose dar, bei der durch einfache Standardformeln (Autosuggestionen) das Unterbewusstsein angesprochen und so eine körperliche und seelische Entspannung hervorgerufen wird. Beide Entspannungstechniken verbessern das Körpergefühl und die Gefühlswahrnehmung. Ebenso werden Leistungsfähigkeit, Konzentration und Kreativität gefördert. Stressbedingte Beschwerden wie Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Rückenprobleme, Ängste, Bluthochdruck, Tinnitus, Zähneknirschen etc. können gelindert werden. Die Entspannungstechniken werden mit Fantasie- oder Körperreisen verbunden.

**Kursleitung Angelika Biert, Heilpraktikerin (Psychotherapie)**

**Kursort: Hürther Beratungshaus, Esserstraße 30a, 50354 Hürth-Efferen**

**Tel: 0179/5020734, angelika-biert@freenet.de, www.angelika-biert.de**

=====

**Hiermit melde ich mich verbindlich an:       Präsenz       Online**

---

**Name, Adresse, Telefon**

**Datum, Unterschrift**

**Ich bitte die Kursgebühr bei Anmeldung auf das Konto von Angelika Biert, Volksbank Rhein-Erft-Köln eG, IBAN: DE17370623654603464015 ,BIC: GENODED1FHH zu überweisen.**