

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

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

**Ein kombinierter Entspannungskurs zum
Kennenlernen oder Auffrischen**

**4 Abende jeweils donnerstags 18.30 - 19.30 Uhr
20.04., 27.04., 03.05., und 11.05.2023 - 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.