

Übersicht Termine 2019 für den Präventions-/Gesundheitskurs „Progressive Muskelentspannung - einfach entspannt“ (nach AOK-Konzept)

Sie verspüren immer mal innere Unruhe, Verspannungen, tun sich schwer abzuschalten, Sie schlafen nicht gut ein oder durch? - Stress begleitet Sie in Beruf und Alltag.

Lernen Sie, mit Hilfe eines vielfach bewährten Verfahrens sicher und nachhaltig zu entspannen. Die Muskelentspannung nach Jacobsen werden Sie hier von Grund auf, von der Langform bis hin zur Ultrakurzform einüben. Am Ende des Kurses werden Sie in der Lage sein, eine unmittelbare Entspannung und Stressreduktion im Alltag/Beruf ohne vorherige Anspannung durchzuführen.

Wochenkurse in Wunstorf mit 8 Kursterminen à 90 min., immer donnerstags, biete ich an

- **Kurs 1:** Donnerstag, 09.05. bis 04.07.2019, je in der Zeit von 19.30 Uhr bis 21.00 Uhr.
- **Kurs 2:** Donnerstag, 24.10. bis 19.12.2019, je in der Zeit von 19.30 Uhr bis 21.00 Uhr.

Veranstaltungsort: Sophienstraße 14, 31515 Wunstorf.
Zugang über Schlummeriede, Eingang: Treppe links vom Haus.

Der Kurs steht Mitgliedern aller Krankenkassen offen.

Die Kursgebühr beträgt: € 120,- inkl. MwSt 19 %

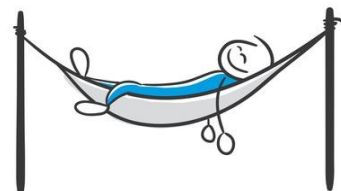
Die meisten Krankenkassen erstatten die Gebühr bei mindestens 80 % Teilnahme anteilig bis voll. Immer rechtzeitig vor Kursbeginn bei Ihrer Kasse dazu anfragen. AOK-Mitglieder mit Gutscheinen frei.

Nähere Informationen und schriftliche Anmeldeunterlagen bitte an den u.g. Kontaktdaten erfragen. Anmeldung erforderlich, bis 10 Tage vor Kursbeginn.

Ich freue mich auf Ihre Teilnahme. Geben Sie diese Information gern an weitere Interessenten.

Mit herzlichen Grüßen

Astrid Klink



© schinsilord - Fotolia.com

Astrid Klink

Dipl. Päd., TÜV-zertif. Coach
ZPP-zertifizierte Kursleiterin

Telefon:

E-Mail:

Homepage:

USt.ID-Nr.:

0 50 31 / 17 62 37

klink@astrid-klink-coaching.de

www.astrid-klink-coaching.de

DE 294326753