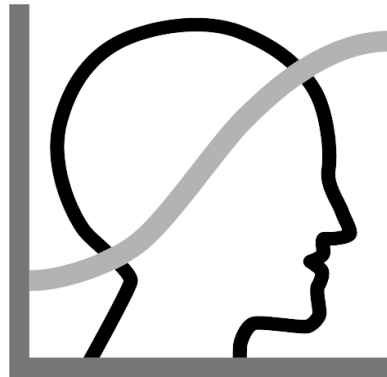


Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch
10:00 – 11:30		Erwachsene	
15:00 – 16:30			
16:00 – 17:30			
17:30 – 19:00 18:00 – 19:30	Erwachsene		Erwachsene
19:30 – 21:00			Erwachsene



Psychologisches Beratungszentrum
 pbz
 U. Schlünder, Th. Graumann, U. Graumann
 & Partner
 Diplom Psychologen u. Psychotherapeuten
 Am Zeughaus 1
 58644 Iserlohn
 02371/27339
pbz@pbz.de



für
**Jugendliche und
 Erwachsene**

Entspannungskurse im pbz

Entspannungstraining ist für alle Altersgruppen geeignet. Jeder kann durch gezielte Anleitung lernen sich effektiv zu entspannen.

Im pbz haben Sie die Möglichkeit in behaglicher Atmosphäre durch eine kompetente Entspannungspädagogin, unterschiedliche Techniken zu erlernen.

Dazu gehören:

- Elemente aus dem klassischen Autogenen Training
- Progressive Muskelentspannung
- Phantasie- und Entspannungsreisen
- Eutonie
- Atemtechniken
- Brain Gym

Gefördert und unterstützt werden:

- Konzentrationsfähigkeit
- Leistungsfähigkeit
- Belastungsfähigkeit

- Selbstbewusstsein
- Innere Balance
- Kreativität
- Körper- und Sinneswahrnehmung

Entspannungstraining kann hilfreich sein bei:

- Schlafstörungen
- Bluthochdruck
- Asthma
- Stresssymptomen
- Nervosität
- Burn-Out
- Konzentrationsstörungen
- Schmerzempfindlichkeit
- Muskelverspannungen

Kosten: € 80,-- pro Teilnehmer

Eine Kostenbeteiligung durch die Krankenkasse ist bei regelmäßiger Teilnahme möglich! Bitte setzen Sie sich hierzu mit Ihrer Krankenkasse in Verbindung.

Viele Krankenkassen honorieren die Teilnahme an Präventionskursen zusätzlich durch ein attraktives Bonussystem. Die Teilnehmerzahl ist pro Kurs auf max. 8 Personen begrenzt.

Dauer: 6 x 1,5 Stunden

Leitung: Dipl. Psych. U. Graumann

Kursdurchführung:

Katrin Drepper

Entspannungspädagogin

Stefanie Schmiedler

Entspannungs- u. Klangpädagogin

Anmeldung u. Information:

Tel.-Nr.: 02371/27339

Mo. - Fr. 9.00 h - 11.00 h

Mo. - Do. 14.00 h - 16.00 h

Termine und Konditionen für eigene Gruppen (z.B.: Vereine, Selbsthilfegruppen, Firmen, Krabbelgruppen usw.) auf Anfrage!

**Sie erhalten bei uns
Geschenkgutscheine für
Entspannungskurse.**