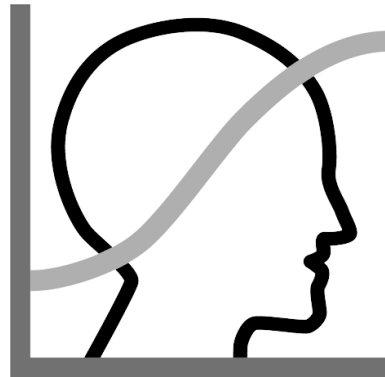


# Entspannungskurse im pbz

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch
10:00 - 11:00		Erwachsene	
17:30 - 18:30	Erwachsene		Erwachsene
19:00 - 20:00			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](mailto:pbz@pbz.de)



für  
Jugendliche und  
Erwachsene

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

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

Sie erhalten bei uns  
Geschenkgutscheine für  
Entspannungskurse.

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 Stunde

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!