

Mittwoch		Erwachsene
Dienstag	Erwachsene	
Montag		Erwachsene
Uhrzeit	10:00 – 11.00 17:30 – 18:30	



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

Entspannungskurse im pbz



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 Bonus-system.

Die Teilnehmerzahl ist pro Kurs auf max. 8 Personen begrenzt.

Dauer: 6 x 1 Stunde

Leitung: Dipl. Psych. U. Graumann

Kursdurchführung:

Katrin Drepper

Entspannungspädagogin

Anmeldung u. Information:

Tel.-Nr.: 02371/27339

Mo - Do 9.00 h - 11.00 h

Mo, Di und Do 14.00 h - 16.00 h

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