
Katja Müller
Heilpraktikerin für Psychotherapie
zertifizierte Entspannungspädagogin
Wadriller Str. 28
66620 Nonnweiler-Sitzerath
Email: info@katjas-entspannungskurse.de
www.katjas-entspannungskurse.de
Tel. 06873/569

„Kein Stress mit dem Stress“ - Aufbaukurs

Ab jetzt gibt es einen Aufbaukurs für alle, die bereits an meinem Kurs „Kein Stress mit dem Stress“ teilgenommen bzw. schon Erfahrungen mit dem Autogenen Training haben.

Was erwartet euch in diesem Kurs?

Das autogene Training, das Ihr in meinem ersten Kurs bzw. anderswo bereits erlernt habt wird intensiviert. Aus diesem Grunde wird in jeder Stunde ein komplettes AT durchgeführt. Zusätzlich wird in jeder Stunde eine Kurzentspannung durchgeführt. Diese kommen aus ganz unterschiedlichen Bereichen wie z.B. Atem-, Achtsamkeits- oder Gedankenübungen, um nur einige zu nennen. Abgerundet wird der Kurs durch die Besprechung verschiedener Themen, die den Stress zusätzlich verschärfen. Ihr erhaltet auf diese Weise Anregungen und Tipps zu weiteren Ansätzen der Stressbewältigung.

Der Kurs umfasst 6 Abende à 1,5 h und kostet 60 Euro.

Der nächste Kurs startet am **Dienstag, den 18.01.22** um 18:30 Uhr.

Bei der 1. Stunde handelt es sich um eine Schnupperstunde.

Ihr könnt euch also ganz unverbindlich telefonisch oder per Mail anmelden.

Ich freue mich schon jetzt auf euch.

