



Autogenes Training

Wir freuen uns, Ihnen im Rahmen der Integrierten Versorgung einen Kurs für Autogenes Training anbieten zu können. Es handelt sich hierbei um eine Form der Selbstentspannung, bei der besonders die körperlichen Funktionen beeinflusst werden, um Entspannung zu erreichen und z.B. mit Stress besser umgehen zu können. In diesem Kurs befassen wir uns mit der Grundstufe des Autogenen Trainings und erlernen dabei sechs Standardübungen sowie die Ruheformel.

Die Gruppe wird von Viorica- Raluca Schoberth (Diplom Psychologin) durchgeführt.

Termin: **Montags von 16.30 bis 17.45 Uhr**
(8 Termine, erstmalig am 03.09.2018)

Ort: Lebensräume Rehabilitationsgesellschaft mbH,
Herrnstraße 55 (EG), 63065 Offenbach am Main

Die Kursgebühr beträgt 80,00 €, ist durch die zentrale Prüfstelle für Prävention nach § 20 a SGB V zertifiziert und wird von Ihrer Krankenkasse mit 80 % bezuschusst.

Eine verbindliche Anmeldung (bis 27.08.2018) ist erforderlich.

Bei Fragen wenden Sie sich gerne an Frau Proske unter der Telefonnummer: 069 - 93 99 645 - 0.

Wir freuen uns über Ihr Interesse!

LEBENSÄÄUME Gesundheitsdienste