

Entspannungskurs – ein ganzheitliches Entspannungstraining für Erwachsene

Bei Verspannungen und Stress leidet nicht nur der Körper, sondern auch die Seele. In der Entspannungstherapie lernen Sie verschiedene Entspannungstechniken kennen, wie z.B. Progressive Muskelentspannung nach Jacobson oder Autogenes Training.

Im Kurs lernen die Teilnehmer bewusst Ihre Muskulatur anzuspannen und zu entspannen. Sie lernen den Unterschied zwischen Anspannungszuständen und Entspannung wahrzunehmen und Anspannung gezielt abzubauen. Die Teilnehmer können nach dem Kurs die Inhalte eigenständig in ihrem privaten und beruflichen Alltag anwenden und so individuelle Stresssituationen abbauen.

Was bringt der Kurs dem Teilnehmer?

Ziel ist es Ruhe und Ausgeglichenheit zu erlangen, Stress und Belastungen abzuwerfen, Konzentration und Ausdauer zu verbessern sowie stressbedingten Erkrankungen vorzubeugen wie z.B. Bluthochdruck oder Verdauungsstörungen, Schlafstörungen, Spannungskopfschmerz...

Der Kurs findet in einer Kleingruppe von max. 6 Personen statt. Er umfasst 8 Termine à 60 min. Die Kursgebühr beträgt 120 Euro.

Achtung: Sollten Sie unter psychischen Erkrankungen leiden, besprechen Sie eventuelle Bedenken bitte im Vorhinein mit Ihrem Arzt.

Nach Absprache bieten wir auch Kurse in Einzelsitzungen an. Hierbei beläuft sich die Gebühr auf 65 € pro Stunde.

Die Zahlung der angebotenen Leistungen erfolgt bar am Tag des durchgeführten Angebotes. Wenn wir das unterschriebene Anmeldeformular (per Fax oder Post) erhalten haben, gilt der Termin als verbindlich. Erfolgt nach Zustandekommen des Vertrages und spätestens drei Tage vorher keine Absage, berechnen wir den vereinbarten Preis.