„Entspannung erlernen“

Autogenes Training und Progressive Muskelrelaxation



Einzeltermine
auf Anfrage

Wozu ist Entspannung gut?

·Um Stress abzubauen

·Um Energie aufzutanken

·Um die psychische und physische Gesundheit zu stärken

·Um den Schlaf zu verbessern

·Um die Mechanismen der Abhängigkeit zu durchbrechen

·Um Rückfälle vorzubeugen

·Um die natürliche Entspannung wieder zu erlernen



Hast Du Interesse eine Entspannungstechnik zu erlernen?
Dann melde Dich gern im Empfangsbereich.
Bei Fragen oder Anmerkungen kannst Du Dich bei Lucy Graichen per Mail lgraichen@paritaet-lsa.de melden.

DER PARITÄTISCHE
PSW GmbH

drobs Halle