

Entspannt ins Wochenende



Stressbewältigung durch Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung

Abbau von Stress, innerer Unruhe, Spannungsgefühlen.
Verbesserung der Selbstaufmerksamkeit, des Körpergefühls.
Steigerung der Leistungsfähigkeit sowie Konzentration.

Kursbeginn 4. März 2022
jeweils Freitags von 11.15 bis 12.00 Uhr
Michaelshaus, Gatherweg 57

Kursleiter:
Wolfgang Patzwaldt
Entspannungspädagoge

Kursgebühren für:
Acht Einheiten je 45 Minuten
Euro 64,- (Pro Einheit Euro 8,-)

Anmeldung:
Telefonisch unter 0162 648 1001 oder
E-Mail: nadine.klett@awo-duesseldorf.de