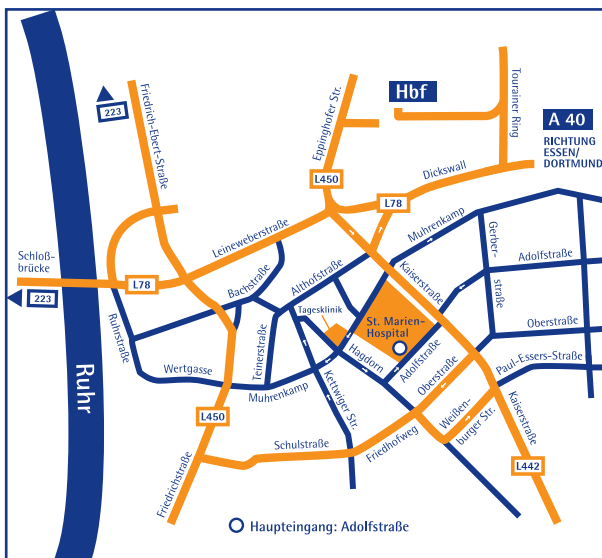


St. Marien-Hospital Mülheim an der Ruhr

Kaiserstraße 50
(Haupteingang Adolfstraße) 45468 Mülheim an der Ruhr
Fon 0208 305-0
www.contilia.de

St. Marien-Hospital
Mülheim an der Ruhr



10.2018

Schnupperkurs

Autogenes Training im St. Marien-Hospital

Termine und Themen 2019

Für das Wichtige. Im Leben.



Termine 2019

■ Autogenes Training

Das Autogene Training ist eine Entspannungsmethode, die es jedem ermöglicht, sich selbst durch Konzentration zu entspannen und körperliche Reaktionen auf Stress abzubauen. Dabei werden sowohl der Kreislauf als auch die Konzentrationsfähigkeit trainiert und ein klarer Kopf geschaffen.

Wer bis ins hohe Alter gesund und fit bleiben möchte, kann im Autogenen Training optimale Unterstützung finden. Es ist wichtig, dass Sie üben, aber auch, wie Sie üben. Im Schnupperkurs können Sie testen, ob Ihnen die Entspannungsmethode liegt und ob Sie diese weiterführen möchten.

■ Leitung

Christel Jansen
Ausgebildete Kursleiterin für Autogenes Training
und Psychologische Beraterin

■ Zeitpunkt

Die Kurse finden jeweils freitags in der Zeit von 18.45 Uhr bis 19.45 Uhr statt.

■ Ort

Konferenzraum (3. Etage)
im St. Marien-Hospital Mülheim an der Ruhr

Februar

01.02. | 08.02. | 15.02. | 22.02.

März/April

15.03. | 22.03. | 29.03. | 05.04

Mai

10.05. | 17.05. | 24.05. | 31.05.

August/September

23.08. | 30.08. | 06.09. | 13.09.

November/Dezember

22.11. | 29.11. | 06.12. | 13.12.

■ Kosten

Autogenes Training
vier Termine
50 Euro

■ Anmeldung

Aufgrund der begrenzten Teilnehmerzahl ist eine Anmeldung unter Fon 0208 432162 erforderlich.