

## St. Marien-Hospital Mülheim an der Ruhr

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

St. Marien-Hospital  
Mülheim an der Ruhr



11.2017

## Schnupperkurs

## Autogenes Training im St. Marien-Hospital

Termine 2018

Für das Wichtige. Im Leben.



## Termine 2018

### ■ 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

### Januar/Februar

19.01. | 26.01. | 02.02. | 09.02.

### Februar/März

23.02. | 02.03. | 09.03. | 16.03

### April/Mai

20.04. | 27.04. | 04.05. | 11.05.

### Juni

08.06. | 15.06. | 22.06. | 29.06.

### August/September

17.08. | 24.08. | 31.08. | 07.09.

### Oktober

05.10. | 12.10. | 19.10. | 26.10.

### November

16.11. | 23.11. | 30.11. | 07.12.

### ■ Kosten

Autogenes Training

vier Termine

50 Euro

### ■ Anmeldung

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