

Gelassenheit

IM ALLTAG

Training für progressive
Muskelrelaxation und andere
Entspannungstechniken



Private Ergotherapie & Gesundheitsförderung
Lea Grüner

Du hetzt durch den Tag, fühlst dich gestresst, fremdgesteuert und kommst schlecht zur Ruhe? Du möchtest wieder mehr bei dir sein, einen klareren Kopf haben und wünschst dir mehr Leichtigkeit und Gelassenheit für deinen Alltag?

Lerne unterschiedliche Entspannungstechniken kennen und finde deinen Weg zu mehr Gelassenheit im Alltag!

In diesem Training werden in 8 aufeinander aufbauenden Einheiten Hintergrundinformationen zum Thema Stress und Stressreduktion vermittelt. Der Hauptschwerpunkt liegt auf dem praktischen Einstieg in die progressive Muskelentspannung und dem praktischen Kennenlernen weiterer Entspannungstechniken.

Teilnahme nur nach Anmeldung unter hallo@leagruener.de

>> Mittwochs 19:30 - 21:00 Uhr,
8 Termine, 27.04. - 29.06.2022

>> Kosten 125€

>> Im Familienzentrum Trudering,
Dompfaffweg 10, 81827 München

Mehr Infos unter:
www.leagruener.de

