

Progressive Muskelentspannung



Energie und Kraft tanken für den Alltag. Mit Belastungen besser umgehen lernen.
Stress bewältigen. Besser noch: Stress vermeiden.

In diesem Kurs werden Ihnen Übungen und Werkzeuge vermittelt, um mit Belastungen besser umgehen zu lernen. Körperlichen und psychischen Folgen von Stress können Sie damit frühzeitig entgegenwirken.



Präventionskurs:

Termin: Montagabend von 19.15 – 20.00 Uhr | Beginn: 09. Oktober 2023
Dauer: 8 Abende à 45 min.
Ort: TSA-Heim, Bismarckstr. 5
Kosten: € 120,- | Erstattungsfähiger Präventionskurs, wobei die Krankenkassen bis zu 80 % der Kosten übernehmen.

Bitte mitbringen:

Matte, bequeme Kleidung, Socken, Decke, ggf. Kissen, Getränk

Anmeldung:

Die Kursbuchung erfolgt ausschließlich online über www.tvl1858.de/kurse



Weitere Infos und Anmeldung auch hier über QR Code

Teilnahme:

Die Anzahl der Teilnehmer ist begrenzt.

Infos & Kontakt:

TVL Geschäftsstelle, Löwenstraße 2, 88161 Lindenberg
Tel. 08381 / 948 501 | Mail: hallo@tvl1858.de | www.tvl1858.de