

# Autogenes Training – Stressprävention und Entspannung

ab 1. November 2010 / weitere Kurse ab Januar 2011

Beim Autogenen Training, dem zentralen Bestandteil des Entspannungstrainings, lernen die Teilnehmer, systematisch ihren Körper zu entspannen und zu einer tiefen inneren Ruhe zu gelangen. Ziele sind eine gelassene Einstellung zu den Alltagsproblemen und die Bewältigung von Stress, Nervosität, Kopfschmerzen, Angst usw.

Die Fähigkeit zur Selbstentspannung wird so trainiert, dass die Teilnehmer sich jederzeit entspannen können und bei Ermüdungszuständen in der Lage sind, sich innerhalb kurzer Zeit zu erholen.

Die Teilnahme an diesem Kurs ist für **alle Interessierten** möglich; die Mitgliedschaft in einer bestimmten Krankenkasse ist nicht erforderlich (siehe auch unten, Kostenerstattung).

---

<b>Ort:</b>	Falkensee, Physiotherapiepraxis Kathrin Heymann, Dallgower Straße 9
<b>Zeit:</b>	montags 19.00 – 20.30 Uhr
<b>Dauer:</b>	8 Termine zu je 90 Minuten
<b>Teilnehmerzahl:</b>	8
<b>Material:</b>	Bitte zwei warme Decken, ein kleines Kissen und bequeme Kleidung mitbringen!
<b>Anmeldung:</b>	Verbindliche Anmeldung bis zum 28.10.2010; es reicht auch eine telefonische Anmeldung. <i>Bitte vergessen Sie nicht, Ihre Telefonnummer anzugeben!</i>
<b>Kursgebühr:</b>	€ 100,-
<b>Bezahlung:</b>	Durch Überweisung auf mein unten angegebenes Konto oder bar am ersten Kurstag
<b>Kostenerstattung:</b>	Mitglieder vieler Ersatzkassen (Barmer, DAK, Techniker, KKH, Betriebskrankenkassen) erhalten bei regelmäßiger Teilnahme (mindestens 7 der 8 Veranstaltungen) von Ihrer Kasse ca. 75-80% der verauslagten Kosten zurückerstattet. Erfahrungsgemäß geschieht dies auch bei anderen Kassen; lediglich bei der AOK ist eine vorherige Anfrage notwendig. Auch Mitglieder anderer oben nicht explizit genannter Krankenkassen sollten vor einer Anmeldung ihre Kasse fragen, ob sie meine Kursangebote ebenfalls im Rahmen des §20 SGB V anerkennt und die Kosten anteilig erstattet.

---

**Marie-Theres Saremba**  
*Gesundheitsberaterin und Entspannungstrainerin*

Amselweg 19, 14656 Brieselang  
Telefon 033232/38264

Konto 3811 004 165, BLZ 160 500 00 (MBS Potsdam)