

Autogenes Training –

Stressprävention und Entspannung

ab 3. Mai 2010

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).

-
- Ort:** Falkensee, Physiotherapiepraxis Kathrin Heymann, Dallgower Straße 9
Zeit: montags 19.00 – 20.30 Uhr
Dauer: 8 Termine zu je 90 Minuten
Teilnehmerzahl: 8-12
Material: Bitte zwei warme Decken, ein kleines Kissen und bequeme Kleidung mitbringen!
- Anmeldung:** Verbindliche Anmeldung bis zum 28.4.2010; es reicht auch eine telefonische Anmeldung.
Bitte vergessen Sie nicht, Ihre Telefonnummer anzugeben!
- Kursgebühr:** € 100,--
Bezahlung: Durch Überweisung auf mein unten angegebenes Konto oder bar am ersten Kurstag
Kostenerstattung: Mitglieder mehrerer Ersatzkassen (Barmer, DAK, Techniker, KKH usw.) erhalten bei regelmäßiger Teilnahme (mindestens 7 der 8 Veranstaltungen) von Ihrer Kasse 80% der verauslagten Kosten zurückerstattet.
Erfahrungsgemäß geschieht dies auch bei vielen anderen Kassen; lediglich bei der AOK treten häufig Probleme auf. Mitglieder oben nicht explizit genannter Krankenkassen sollten daher 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 Entspannungstherapeutin

Amselweg 19, 14656 Brieselang
Telefon 033232/38264

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