

Gesundheitssportangebot

Thema: autogenes Training

nach Schultz

Wer kann dabei sein?

Frauen und Männer ohne Altersbegrenzung

Was passiert?

Autogenes Training ist eine anerkannte Methode zur Behandlung vegetativer Störungen. Gesunde Menschen können dadurch Stress reduzieren und dem Burnout-Syndrom vorbeugen.



Wann und wo?

Treffpunkt jeweils **donnerstags von 19.30 – 20.30 Uhr**

Aula der Grundschule Hehlen

Termine: 10.02., 17.02., 24.02., 03.03., 10.03., 17.03.2022

Teilnehmende erscheinen in bequemer Kleidung und bringen bitte gern eine Decke mit.

Kursleiter:

Frederik Vehling - Telefon: **05533/4090940**

E-Mail: f.vehling@gmx.de

Anmeldungen werden bis zum **07.02.2022** entgegengenommen.

Kursgebühren:

36,00 €, Vereinsmitglieder bezahlen die Hälfte.

Die Teilnehmerzahl liegt bei 10 Personen.