



Entspannt durch den Alltag

Gruppentraining zu Förderung der Entspannungsfähigkeit
& Linderung stressassoziierter Symptome

Sie haben das Gefühl, der Alltag hat Sie fest im Griff? Einfach mal loslassen und entspannen, fällt Ihnen schwer? Oder es bleibt dafür einfach zu wenig Zeit? Vielleicht plagen Sie bereits erste Symptome von Stress? Oder Sie möchten sich, Ihrer Gesundheit, Ihrem Geist und Ihrem Körper etwas Gutes tun?

Inhalt: Sensibilisieren für individuelle Anzeichen für Anspannung und Entspannung, Kennenlernen verschiedener Entspannungstechniken und achtsamkeitsbasierter Übungen (Selbsthypnosetechniken, Atemtechniken, Body Scan und Progressive Muskelrelaxation)

Zielgruppe: alle Interessierten

Wann: freitags um 16:00 Uhr (50 min)

Wo: Praxis für Psychologie und Psychotherapie

Wagnerstraße 2
4672 Bachmanning



Preis: € 30 pro Einheit (50 Minuten)

5-er Block: € 140

10-er Bloc: € 270

(da es sich um aufbauende Inhalte handelt, sind Buchungen nur als Gesamtpaket für 10 Einheiten möglich)

Anmeldung: Kathrin-Sophie Mayr, BA BSc MSc

Tel.: +43 681/10 77 89 69

Wagnerstraße 2 |

4672 Bachmanning

office@praxis-mayr.at

www.praxis-mayr.at

