

HORIZONTE

Studientage, Fortbildungsangebote
und Netzwerktreffen










Gesund arbeiten, gesund bleiben

Belastbarkeit – das Geheimnis der Lebensbewältigung

Kopfschmerzen und Verspannungen? Probleme mit der Verdauung? Unruhe, Erschöpfung und Schlafstörungen? Konzentrationsmangel und Gedankenkarussell? – Wer kennt das nicht? Die Ursachen sind vielfältig, die Beschwerden ähneln sich.

Inhalt:	<ul style="list-style-type: none"> - Einfache Übungen sowie die Schulung für die Zusammenhänge zwischen psychischen Vorgängen und den zugrundeliegenden körperlichen Funktionen - Die Übungen werden verständlich erklärt und so angeleitet, dass Sie selbstständig in den Alltag eingebaut werden können
Ziel der Fortbildung:	<ul style="list-style-type: none"> - Teilnehmende lernen auf Ihre Bedürfnisse abgestimmte praktische Übungen kennen, die Ruhe und Konzentration fördern und hilfreich zur Linderung körperlicher Beschwerden sind

Weitere Informationen:

	Referent/in	Jutta Wekenmann
	Zielgruppe	Mitarbeitende
	Max. Teilnehmerzahl	Einzelgesprächsstunde
	Termin	Nach Vereinbarung: info@entspannung-therapie.de
	Ort	Online-Sprechstunde, Zoom
	Kosten	Kostenlos (max. 2 Termine je 45 Min. pro Person)
	Anmeldeschluss	Keine Frist, individuell buchbar. Absagen bitte möglichst bis spätestens 24 h vor dem vereinbarten Termin direkt an Frau Wekenmann.