ENTSPANNT INS NEUE JAHR STARTEN:
GUTE VORSÄTZE IN DIE TAT UMSETZEN

PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG

PMR NACH JACOBSEN

PMR ist ein bewährtes und anerkanntes Entspannungsverfahren. In diesem Kurs erlernen Sie schrittweise, wie durch den Wechsel von Anspannen und Entspannen von Muskelgruppen eine tiefe körperliche und seelische Entspannung erzielt werden kann.
PMR wirkt lindernd bei Schlafproblemen und Kopfschmerzen und hilft wirkungsvoll gegen Stress-Syndrome wie Bluthochdruck.
Gut geeignet für aktive Menschen.

KURS 1

KOOPERATION MIT DEM PHYSIO-QUARTIER NÜRNBERG*

Kursbeginn: 23.01.2024
dienstags bis 12.03.2024
8 Einheiten à 90 Min.
Zeit: 17:15 –18:45 Uhr
Ort: Physio-Quartier, Am Leonhardspark 3, Nürnberg
Gebühr: 130 € (incl. digitale Kursunterlagen)

Anmeldung

KURS 2

KOOPERATION MIT DEM PSV NÜRNBERG/STUDIO N1*

Kursbeginn: 23.01.2024
dienstags bis 12.03.2024
8 Einheiten à 90 Min.
Zeit: 19:15 – 20:45 Uhr
Ort: Studio N1, Albertstr. 4, Nürnberg
Gebühr: 130 € (incl. digitale Kursunterlagen)

Anmeldung

AUTOGENES TRAINING NACH SCHULTZ

IN KOOPERATION MIT YOGAHAUS SOHAM WENDELSTEIN*

Wollen Sie gezielt abschalten, zur Ruhe kommen, mentale Anspannungen lösen, Ängste abbauen? Autogenes Training arbeitet mit Autosuggestionen wie „Ich bin und bleibe ruhig und gelassen", die positiv unsere Gedanken und unser parasympathisches Nervensystem (Ruhe-Nerv) ssowie unseren Körper beruhigen und entspannen. Wirkungsvoll zur Stärkung der psychischen Gesundheit und Erholungsfähigkeit (Resilienz). Besonders gut geeignet für Frauen mit Mehrfachbelastungen, kleinen Kindern, etc.

KURS

Kursbeginn: 23.01.2024
dienstags bis 12.03.2024
8 Einheiten à 90 Min.
Zeit: 10:00 - 11:30 Uhr
Ort: Yogahaus Soham, Kirchenstr. 3 (Im Hof der Diakonie) 90350 Wendelstein
Gebühr: 150,00 € (inkl. digitale Kursunterlagen)

Anmeldung

*Alle Kurse sind als Präventions-Kurs nach § 20 zertifiziert und durch die gesetzlichen Krankenkassen anerkannt. Am Ende des Kurses erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung. Bei regelmäßiger Teilnahme (80% der Einheiten) erstatten die Krankenkassen bis zu 60 – 100 % der Kursgebühren.

TRAINERIN:

Elfi Dressler www.interaktiv-coaching.de

INTERAKTIV-COACHING

STRESSBEWÄLTIGUNG DURCH ACHTSAMKEIT IM WALD (WALDBADEN)

4-Wochen-Intensiv-Kurs 4 X 120 Minuten
16.04.-07.05.2024

in Kooperation mit dem Post Sport Verein Nürnberg

WALDBADEN NÜRNBERG

Mit Hilfe der Natur werden in diesem Kurs Stressbelastungen entgegenwirkt und die psychische und physische Widerstandkraftinsgesamt gestärkt und stabilisiert.

Der Aufenthalt im Wald kombiniert mit Achtsamkeits- und Entspannungsübungen ist nach wissenschaftlichen Erkenntnissen sehr wirksam zur Stressreduzierung und mobilisiert die Selbstheilungskräfte im Menschen (Resilienz).

ZUR ANMELDUNG:

KURSDETAILS

4 Termine: 16.04.2024 - 07.05.2024
Dienstag 17:30 – 19:30 Uhr

Ort: Erlenstegenforst (Erlenstegenforst)

Treffpunkt: Stadenstraße 145, Nürnberg

Kursgebühr inkl. Kursunterlagen:
Pro Person: 99 €
Ermäßigung für Mitglieder des Post-Sport-Vereins: 69€

TRAINERIN:

Elfi Dressler

Zertifizierte Trainerin für Stressbewältigung durch Achtsamkeit

elfi.dressler@interaktiv-coaching.de

0170 1856244

www.waldbaden-nuernberg.de