



GESUNDHEITZENTRUM NIEDERRHEIN
GMBH

ENTSPANNUNG



WIR HELFEN IHNEN, IHRE ZIELE ZU ERREICHEN
UND BIETEN IHNEN EIN UMFANGREICHES SPEKTRUM AN
THERAPEUTISCHEN UND PRÄVENTIVEN MASSNAHMEN.

INFOS IM ÜBERBLICK:

FÜR WEN IST DER KURS? Für alle Altersgruppen, die gerne einmal vom Alltag abschalten wollen.

INHALT: Durch verschiedene Entspannungstechniken wollen wir den Stress des Alltags vergessen und wieder etwas zur Ruhe kommen. Dabei werden auch kleine und kurze Übungen für den Alltag erlernt, um Alltagsstress aktiv entgegenzuwirken.

ZIEL: Entspannen. Gezielte Techniken erlernen und im Alltag anwenden.

INTERESSE GEWECKT? FÜR WEITERE FRAGEN:



GESUNDHEITZENTRUM NIEDERRHEIN
GMBH

www.st-josef-moers.de