



# ENTSPANNUNG UND STRESSMANAGEMENT



## KURSIINHALT: AUTOGENES TRAINING + PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG

Für extra Gemütlichkeit: Bring eine Decke, warme Socken und ein Kissen mit!

➔ Etwa einmal im Monat findet samstags ein Resilienz-Workshop mit der Übungsleiterin Ortrud Kegel statt. Die genauen Termine erfährst du bei Melina Freisinger oder direkt bei Ortrud Kegel.

Anmeldung über unsere Homepage [www.ts-mauenheim.de](http://www.ts-mauenheim.de)