

## **Autogenes Training nach H. Schulz**

Hilfe zur Selbsthilfe

- anerkannte Methode zur Selbstentspannung
- dient der Gesundheitsprävention

**8 x mittwochs**

**19.30 Uhr - 21.00 Uhr**

**Gebühr: 95 Euro**

---

## **Progressive Muskelentspannung nach E. Jacobson**

Hilfe zur Selbsthilfe

- anerkannte Methode zur An- und Entspannung einzelner Muskelpartien
- dient der Gesundheitsprävention

**8 x mittwochs**

**19.30 Uhr - 21.00 Uhr**

**Gebühr: 95 Euro**

---

Die Kurse finden in der Praxis  
Dr. Kellersmann, Werksberg 34,  
49086 Osnabrück statt.

## **Anmeldungen bei:**

Ingrid Bossemeyer  
Entspannungstherapeutin

Tel: 05405/3592  
Mobil 0151 50521578  
[Ingrid.Bossemeyer@web.de](mailto:Ingrid.Bossemeyer@web.de)

Bezuschussungen durch Krankenkassen möglich.

*Zu allen Kursen bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Isomatte oder*

*Wolldecke!*