

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

Bezuschussungen durch Krankenkassen möglich.

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

Wolldecke!