



Autogenes Training für Erwachsene



Unter der Anleitung der Entspannungspädagogin **Brit Helle Tümmler** wird ab dem **29.10.07** ein Kurs „**Autogenes Training für Erwachsene**“ in der SVF angeboten. Der Kurs umfasst 8 Übungseinheiten à 90 Minuten.

Kursdaten:

Beginn: 29. Oktober 2007

Zeit: montags, 19.00 – 20.30 Uhr

Ort: Räumlichkeiten der evangelischen Kindertagesstätte „Lummerland“
(Koloniestrasse 3; 24159 Kiel)

Im Vordergrund steht das Erlernen der 7 Formeln des Autogenen Trainings.

Das Kursangebot bietet:

- Förderung der muskulären Entspannungsfähigkeit
- Hilfe bei Schlafstörungen
- Vorbeugen von Kopfschmerzen
- Hilfe bei Nervosität
- Abbau von Ängsten und Aggressionen
- Anregung zum Transfer in den Alltag

**Am 08. Oktober 2007 wird ab 19.00 Uhr
in den „Prieser-Stuben“ im Vereinsheim der SV Friedrichsort
eine INFORMATIONSVORANSTALTUNG
zum Kursangebot „Autogenes Training“ stattfinden.**

Das Kursangebot richtet sich sowohl an Vereinsmitglieder, als auch an Nicht-Vereinsmitglieder und Anmeldungen werden auf der Infoveranstaltung entgegengenommen. Es wird eine Kursgebühr erhoben.

Übungsleiterin:

Brit Helle Tümmler (Telefon: 0431 2320884)

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an unsere Übungsleiterin oder
an unsere Geschäftsstelle:
Tel. 0431 / 39 920015;
montags 14-21 Uhr.