

## Lust auf eine kleine

### Auszeit?

## Entspannungstraining für Erwachsene



### Entspannungskurs/Prävention:

#### Autogenes Training nach Professor Schultz

Autogenes Training nach Professor Schultz ist eine Art Selbsthypnose zur körperlichen, seelischen Tiefenentspannung. Wohlbefinden, Erholung und Konzentrationsvermögen werden gefördert. Es begünstigt den gezielten Stressabbau und beruhigt das Nervensystem. Es kann wesentlich dazu beitragen im Alltag mehr Achtsamkeit zu praktizieren und einen erholsamen Schlaf begünstigen. Das Training leistet einen wichtigen Beitrag zur Gesundheitsprävention.

Das Verfahren ist wissenschaftlich anerkannt und wird von den Krankenkassen unterstützt. Das Verfahren ist Teil des Stress- und Ressourcenmanagements.

### Kurstermine, bitte zwischen Abend- oder Vormittagskurs wählen:

#### Jeweils donnerstags Abend:

Ab dem 12.02.2026: 20.00 Uhr bis 21.00 Uhr, bis 26.03.2026 (6 Einheiten, der 26.02. entfällt, zwecks Raumbellegung)

#### Jeweils freitags Vormittag:

Ab dem 13.02.2026: 10.00 Uhr bis 11.00 Uhr, bis 20.03.2026 (6 Einheiten)

Gebraucht werden: bequeme Kleidung, Matte, Kissen, Decke

#### Gebühr:

170€ pro Teilnehmer (für 6 Einheiten), Kosten können anteilig von den Krankenkassen zurückerstattet werden.

#### Wo?

Rathaus Weißdorf, im Bürgersaal

#### Kursleitung:

Mona Stelzer-Gabriel, zertifizierte Entspannungstherapeutin, zugelassen bei der zentralen Prüfstelle für Prävention.

Infos und Anmeldung: Mona Stelzer-Gabriel, 0151/51691179, [www.frauholla.de](http://www.frauholla.de), [mona@frauholla.de](mailto:mona@frauholla.de), oder per WhatsApp.