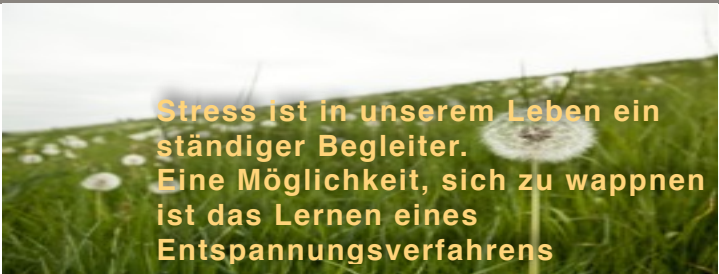


Kein Stress mit dem Stress

Autogenes Training nach J.H. Schultz



Stress ist in unserem Leben ein ständiger Begleiter. Eine Möglichkeit, sich zu wappnen ist das Lernen eines Entspannungsverfahrens

Aus sich selbst heraus im Stress ruhiger werden zu können und selbstständig Entspannungsreaktionen einzuleiten - dass ist eine große Hilfe in den täglichen Belastungen.

Schon in den 1930er Jahren hat J.H. Schultz aus seiner psychotherapeutischen Arbeit heraus ein anerkanntes und Strukturiertes Verfahren entwickelt, mit dem nicht nur das möglich ist sondern auch auf viele Erkrankungen positiv Einfluß genommen werden kann. Es werden bestimmte Formeln und Vorstellungen erarbeitet, über die körperliche Entspannungsreaktionen eingeleitet werden.

- ▶ Kurs mit 8 Terminen
- ▶ anerkannt nach §20, SGB V - Ihre Krankenkasse erstattet Ihnen anteilig die Kosten.
- ▶ Preis: 80,- €

Kontakt:

Dirk Litzberski-Otten
Heilpraktiker für
Psychotherapie
Bramscher Str. 200
49088 Osnabrück

015255975503
service@dlo-os.de
www.dlo-os.de

Wann: ab 10.09.2015

Ort: SSC Dodesheide Reinhold-Tiling-Weg 60
49088 Osnabrück

Zeit: 19:15 Uhr

Info und Anmeldung: service@dlo-os.de