



henn-trainings & seminare

ENTSPANNUNG | STRESSMANAGEMENT | PRÄVENTION

August - Dezember 2018

PRÄVENTIONSKURSE MIT KRANKENKASSENZUSCHUSS

Stressbewältigung durch

AUTOGENES TRAINING

09.08. - 04.10. | 17.30 - 19.00 Uhr

22.10. - 10.12. | 19.30 - 21.00 Uhr

12.10. - 14.10. | Fr 17.45 - So 16.00 Uhr

8 x 90 Min. | 150 Euro

"Locker lassen - Locker bleiben"

PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG

06.08. - 24.09. | 19.30 - 21.00 Uhr

18.10. - 20.12. | 17.30 - 19.00 Uhr

8 x 90 Min. | 150 Euro

"Burnout geht anders"

STRESSMANAGEMENT- TRAINING

24.11. - 25.11. | 10.00 - 17.00 Uhr

8 x 90 Min. | 180 Euro

ENTSPANNUNGSKURSE

Body & Mind Training

ZENBO BALANCE

Grundkurs:

06.08. - 24.09. | 18.00 - 19.00 Uhr

Aufbaukurs:

22.10. - 10.12. | 18.00 - 19.00 Uhr

jeweils 8 x 60 Min. | 100 Euro

185 Euro beide Kurse

In Balance durch

ACHTSAMKEIT

01.11. | 16.00 - 20.30 Uhr

09.12. | 14.00 - 18.30 Uhr

4 x 60 Min. | 50 Euro

Offener Entspannungsabend

EINFACH ENTSPANNEN!

09.08 - 13.12. | Do 19.30 - 20.30 Uhr

12 Euro pro Stunde | 5er-Karte - 55

Euro | 10er-Karte - 105 Euro

Bitte bis jeweils Mittwochs anmelden.

Informieren Sie sich auch online über Kursinhalte und weitere Termine.



henn-trainings & seminare | Gertrude Henn | Dipl. Sozialpädagogin | Entspannungs & Stressmanagementtrainerin

Mainzer Str. 64 | 55124 Mainz | 0176 956 205 76 | mail@henn-trainings.net | www.henn-trainings.net