



henn-trainings & seminare

ENTSPANNUNG | STRESSMANAGEMENT | PRÄVENTION

Januar - Juni 2019

PRÄVENTIONSKURSE MIT KRANKENKASSENZUSCHUSS

Stressbewältigung durch

AUTOGENES TRAINING

24.01. - 14.03. | 18.30 - 20.00 Uhr

11.04. - 13.06. | 18.30 - 20.00 Uhr

22.02. - 24.02. | Fr 17.45 - So 16.00 Uhr

8 x 90 Min. | 150 Euro

"Locker lassen - Locker bleiben"

PROGRESSIVE

MUSKELENTSPANNUNG

21.01. - 25.03. | 18.30 - 20.00 Uhr

14.05. - 02.07. | 16.30 - 18.00 Uhr

8 x 90 Min. | 150 Euro



ENTSPANNUNGSKURSE

Body & Mind Training

ZENBO BALANCE

Schnupperstunde: 17.01. | 17.00 Uhr

31.01. - 21.03. | 17.00 - 18.00 Uhr

8 x 60 Min. | 100 Euro

Tochter, Mama und Oma

ToMaTe!

11.02. - 11.03. | 16.30 - 17.30 Uhr

4 x 60 Min. | 50 Euro

(gemeinsamer Entspannungskurs,
Alter der Kinder: 9-13 Jahre)

Das bringt es:

- mehr Ausgeglichenheit & Lebensfreude
- gelassener Umgang mit Stress & Belastungen
- gestärkte körperliche & seelische Gesundheit

*Ich freue mich, Sie auf Ihrem Weg
in die Entspannung zu begleiten.*

*Herzlich **Gertrude Henn***

Informieren Sie sich auch online über Kursinhalte, weitere Termine und Tipps zur Entspannung

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

