

Anmeldung zum Seminar „Stress lass nach“ in Weinsberg

Name:.....

Vorname:.....

Alter:.....

Straße:.....

Wohnort:.....

Tel.:.....

eMail:.....

Ort, Datum, Unterschrift

.....

Kursgebühr 60 € bitte auf unser Konto überweisen
Verwendungszweck „Stress lass nach“

Kontaktadresse

in kontakt - Verein für christliche Lebenshilfe e.V.
Kernerstraße 9 - 74189 Weinsberg
Telefon: 071 34/91 13 08 - Fax: 071 34 52 89 11
E-Mail: info@in-kon-takt.de - Internet: www.in-kon-takt.de
Unsere Bankverbindung:
Volksbank Sulmtal eG Konto-Nr.: 45 787 000 - BLZ 620 619 91

„in kontakt“ ist ein gemeinnütziger, überkonfessioneller Verein, in dem sich Personen zusammengeschlossen haben die beruflich oder ehrenamtlich in der Lebensberatung oder der Ehe- und Familienarbeit tätig sind. Unser Ziel ist es, Lebenshilfe auf der Grundlage eines christlichen Menschenbildes zubieten.

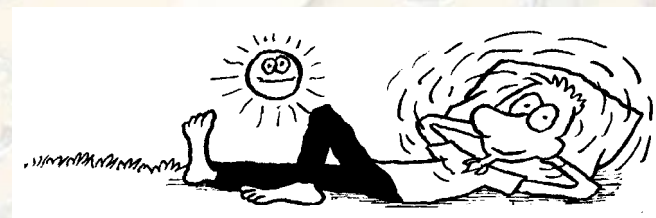
Wir veranstalten in unregelmäßigen Abständen Vorträge und Seminare zu verschiedenen Themen rund um Partnerschaft, Familie, Erziehung etc.

So finden Sie uns:



Stress lass nach !

dem Stress begegnen



Weinsberg
Beratungsstelle „in kontakt“
5 x Donnerstagabend

ab 17. März 2011

Zuviel Stress und Anspannung macht auf Dauer krank. Wenn Sie sich mehr Ruhe und Gelassenheit wünschen, ist dieses Seminar das Richtige für Sie.

Inhalt und Aufbau des Seminars

Anhand von Stresstests wollen wir negative Einflüsse auf unser Wohlbefinden erkennen.

In Theorie und Praxis geht es um das Kennenlernen und Erlernen von Stressbewältigungsstrategien.

An jedem Abend gibt es Entspannungsübungen, insbesondere eine Einführung in die progressive Muskelentspannung nach Jacobson.

Termine:

5 Treffen jeweils
Donnerstags 19.00 – 21.00 Uhr

17. März, 24. März, 31. März,
7. April, 14. April



Kosten: 60 €
inkl. Seminarunterlagen
und Getränke

Leitung des Seminars:

Andreas Vogt
Gesundheits- und Fachkranken-
pfleger für Psychiatrie
(Klinik Drs. Denzel Heilbronn)
sowie Heilpraktiker für
Psychotherapie in eigener
Praxis (www.impulseleben.de)

Mitarbeiterin:

Anette Glaser
Diplom-Sozialpädagogin,
Heilpraktikerin für Psychotherapie

