

Gelassen im Alltag

Stressmanagement mit der Funktionellen Entspannung (FE)

Präventionskurs – Kostenerstattung durch die gesetzlichen Krankenkassen

Termine

Montag, 18:30 – 20:00 Uhr

10 Termine

Start: 13.11.2023

Ende: 29.01.2024



Kursleitung

Monika Feil

B.Sc. Psychologie

Logopädin

Systemische Beraterin

Therapeutin für Funktionelle Entspannung



Kursgebühr

150 EUR

Max. Teilnehmerzahl

6-8 Personen

Veranstaltungsort

Studio KlangKunst

Innerer Markt 14

91077 Neunkirchen am Brand

Kontakt und Anmeldung

Tel. 09134 - 90 91 764

E-Mail: monika.feil@imfluss.info

www.imfluss.info/kurse

Gelassen im Alltag

Stressmanagement mit der Funktionellen Entspannung (FE)

Präventionskurs – Kostenerstattung (ganz/teilweise) durch die gesetzlichen Krankenkassen

Es scheint einfach zu passieren: Die Ereignisse folgen plötzlich immer schneller aufeinander. Sie fordern uns in einem Tempo, das uns kaum noch Zeit zum Luftholen lässt. Stress!

Es lohnt sich, rechtzeitig nach „Energiefressern“ in unserem Leben zu suchen, individuelle Stressfaktoren ausfindig zu machen und die Fähigkeit zu fördern, mit Belastungen souverän umzugehen.

- In diesem Kurs werden Sie von der ersten Sitzung an FE-Angebote erlernen, mit denen Sie sich beruhigen und entspannen können.
- Achtsamkeit und Selbstwahrnehmung werden gefördert. So können Sie die Signale Ihres Körpers früher und genauer wahrnehmen, auftauchende Gefühle und Bedürfnisse besser identifizieren und verstehen.
- Im Kurs werden wir gemeinsam überlegen, wie Sie die neuen Erkenntnisse in Ihren Alltag übertragen können.
- Sie erhalten in jeder Sitzung Unterlagen mit Informationen zu den Inhalten der Sitzung.

*Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen
zur Zertifizierung von Präventionskursen – § 20 SGB V*

Bitte informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse bzgl. Kostenerstattung!

Monika Feil

imfluss