

Gelassen im Alltag

Stressmanagement mit der Funktionellen Entspannung (FE)

Präventionskurs

Kostenerstattung durch die gesetzlichen Krankenkassen

Termine

Mittwoch,
19:00 – 20:30 Uhr
10 Termine
Start: 23.10.2024
Ende: 08.01.2025

Kursleitung

Monika Feil
B.Sc. Psychologie
Logopädin
Systemische Beraterin
Funktionelle Entspannung



Kursgebühr

200 EUR
Max. Teilnehmerzahl
6 Personen

Veranstaltungsort

Logopädische Praxis Mundwerk
Himmelgartenstr. 14
91077 Neunkirchen am Brand

Kontakt und Anmeldung

Tel. 09134 - 90 91 764
E-Mail: monika.feil@imfluss.info
www.imfluss.info

Gelassen im Alltag

Stressmanagement mit der Funktionellen Entspannung (FE)

Präventionskurs – Kostenerstattung 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.

Bitte erkundigen Sie sich ggf. vorab, welchen Betrag Ihnen Ihre Krankenkasse rückerstattet.

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