



## Präventionskurs

### **ENTSPANNUNGSTRAINING**

zum Kennenlernen für Alltag und Beruf

Anwendung von Entspannungsverfahren in der Praxis, wie Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Achtsamkeitsübungen sowie Kurzentspannungsübungen für Alltag und Beruf.

TERMINE & KOSTEN	auf Anfrage
ORT	Praxis für PSYCHOSOZIALE BERATUNG
ANMELDUNG	info@beratungstraining.at
	T + 43 0650 / 91 22 915
EINHEIT	8 Einheiten à 75 Minuten

Ich freue mich auf Ihr Kommen!

Karin Mittelberger-Waibel

PRAXIS für PSYCHOSOZIALE BERATUNG  
Karin Mittelberger-Waibel  
Bäumlestraße 24  
6973 Höchst, Österreich  
T +43 (0) 650 91 22 915  
E info@beratungstraining.at  
H www.beratungstraining.at

