

Erfrischt in den Tag starten

8-Wochen-Kurs:

8 Termine je 90 Minuten

Gruppe mit max. 6 TN

Kursgebühr: 160 €

Anmeldung erforderlich



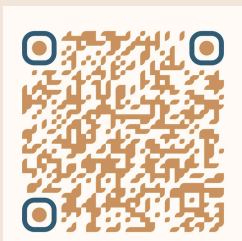
Autogenes Training

freitags 8:30 - 10:00 Uhr, Kurs: 08.05. - 03.07.2026

Progressive Muskelentspannung

montags 8:00 - 9:30 Uhr, Kurs: 11.05. - 06.07.2026

Entspannungstraining am Morgen
kombiniert mit alltagstauglichen Impulsen zur Stressreduktion
hier im Nachbarschaftstreff Glienicke



Anmeldung:

Annegret Jesorlowitz-Scheller

0176 20828874

kontakt@annegret-scheller.de

www.narbenpotential.de

Präventionskurse
gemäß § 20 zertifiziert
mit Zuschuss der
gesetzlichen
Krankenkasse