
Achtsamkeitsbasierte Progressive Muskelentspannung

Anregungen zur Regulation von Stress

Datum: **27.01.2020 - 23.03.2020**

Anzahlung 100,00 €

Preis: **190,00 €**

» [Link zur Kursbeschreibung und Online-Buchung](#)

Terminübersicht

- 27.01.
- 03.02.
- 10.02.
- 17.02.
- 02.03.
- 09.03.
- 16.03.
- 23.03.

jeweils 19.00 - 20:30 Uhr

8 Abende, montags, 19:00 - 20:30 Uhr

Dieser Kurs findet zweimal jährlich statt.

Nächster Termin:

07. September -26. Oktober 2020

Dieser Kurs ist durch die Zentrale Prüfstelle Prävention zertifiziert, die gesetzlichen Krankenkassen erstatten ca. 50-70 % der Kurskosten bei regelmäßiger Teilnahme.

Am Ende des Kurses erhalten Sie dazu eine Teilnahmebescheinigung.