

Erhalten Sie Ihre psychische Gesundheit mit

Krafttraining für die Seele 2.0

| *Stresspräventionstraining* |

Mit hilfreichen Informationen und praktischen Übungen
aus unterschiedlichen Bereichen der Stressreduktionstechniken.



Mit u.a. Achtsamkeits- und
Entspannungsübungen,
Umschalttechniken,
systemischen Interventionen
und Energiezonenarbeit

5x Montags von 18 bis 19:30 Uhr

am **09.01.** | **16.01.** | **23.01.** | **30.01.** | **06.02**

65 €

Die Kurse finden im Kinderhaus Phantasien, Marie-Curie-Straße 27, 65468 Trebur statt.

Eine Anmeldung ist erforderlich. Schreiben Sie bitte eine E-Mail an
angela.matthies@basisanschluss.de oder rufen Sie an 0 151-461 460 11.

Mehr Informationen zur Kursleitung (Angela Matthies) finden Sie auf basisanschluss.de.

Interessierte sollten sich in der Lage fühlen, Hilfsmittel und Methoden
kennenzulernen, die es ermöglichen gesundheitsbewusster mit mentalen
Herausforderungen umzugehen.

**Kinder- und
Familienzentrum**



PHANTASIEN