



# ENTSPANNUNG UND STRESSMANAGEMENT



Erlernen von regenerativen Bewältigungsstrategien

**Neuer Kurs mit einfachen Praxisübungen für den Alltag**

- Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung nach Jacobson
- Klangmeditation
- 5 Tibeter
- Tai Chi

Bei Interesse melde dich bitte bei Harald Scholz unter:  
**[scholz@ts-mauenheim.de](mailto:scholz@ts-mauenheim.de)**

**Start: Herbst 2024**  
von 21.00 bis 22.00 Uhr, 3 x wöchentlich  
Schulsporthalle Bergstraße

Unsere Kurse finden innerhalb einer Mitgliedschaft in unserem Verein statt. Mehr Infos zum Jahresbeitrag findet ihr auf unserer Homepage **[www.ts-mauenheim.de](http://www.ts-mauenheim.de)** · Ein erstes Probetraining ist möglich!