



# ENTSPANNUNG UND STRESSMANAGEMENT



## ANSPANNEN – LOSLASSEN – RUHE FINDEN

Lerne unseren neuen Kurs im Rahmen einer Kick-off Veranstaltung kennen! Entspannungstrainerin Ortrud Kegel gibt eine Einführung in die drei Bereiche:

- Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung nach Jacobson
- Resilienztraining

*Wohlfühlzeit  
für dich 😊*

## **KICK-OFF: ENTSPANNUNG UND STRESSMANAGEMENT**

Samstag, 26.10.2024, 13.00 – 15.00 Uhr, Schulsporthalle Bergstraße  
**Anmeldung bei Harald Scholz unter [scholz@ts-mauenheim.de](mailto:scholz@ts-mauenheim.de)**