

## Übersicht der Kurs- und Seminar-Angebote

### **Autogenes Training mit Phantasiereisen und Atemtraining**

Fr, 06.09. - 29.11.2019 ausgen. 20.09. & 27.09. & 01.11.	20:00 - 21:15 Uhr	Lebensraum Langenfeld, Friedhofstr. 1	10 x 75 Min	140,00 €
Mi, 25.09. - 11.12.2019 ausgen. 16.10. & 23.10.	20:00 - 21:15 Uhr	Hilden Süd, Am Bandsbusch	10 x 75 Min	140,00 €

### **Progressive Muskelentspannung mit Phantasiereisen und Atemtraining**

Mi, 25.09. - 11.12.2019 ausgen. 16.10. & 23.10.	18:30 - 19:45 Uhr	Hilden Süd, Am Bandsbusch	10 x 75 Min	140,00 €
--	-------------------	---------------------------	-------------	----------

### **Auffrisch- & Folgekurs Progressive Muskelentspannung mit Phantasiereisen und Atemtraining**

Fr, 06.09. - 29.11.2019 ausgen. 20.09. & 27.09. & 01.11.	18:30 - 19:45 Uhr	Lebensraum Langenfeld, Friedhofstr. 1	10 x 75 Min	140,00 €
---	-------------------	---------------------------------------	-------------	----------

### **Seminar "Gelassen und sicher im Stress" nach Prof. Kaluza**

Sa/So, 02.11. - 03.11.2019	09:30 - 17:00 Uhr	Lebensraum Langenfeld, Friedhofstr. 1	2 x 360 Min	190,00 €
----------------------------	-------------------	---------------------------------------	-------------	----------