

Übersicht der Seminar-Angebote

Autogenes Training mit Phantasiereisen und Atemtraining

Fr	18.01. - 22.03.2019	20:00 - 21:15 Uhr	Lebensraum Langenfeld, Friedhofstr. 1	10 x 75 Min	140 €
Mi	30.01. - 20.03.2019	18:30 - 19:30 Uhr	Salzgrotte Hilden, Bahnhofsallee 22	8 x 60 Min	160 €
Mi	03.04. - 12.06.2019	20:00 - 21:00 Uhr	Salzgrotte Hilden, Bahnhofsallee 22	8 x 60 Min	160 €

Progressive Muskelentspannung mit Phantasiereisen und Atemtraining

Di	29.01. - 02.04.2019	18:30 - 19:45 Uhr	Lebensraum Langenfeld, Friedhofstr. 1	10 x 75 Min	140 €
Mi	30.01. - 20.03.2019	20:00 - 21:00 Uhr	Salzgrotte Hilden, Bahnhofsallee 22	8 x 60 Min	160 €
Mi	03.04. - 12.06.2019	18:30 - 19:30 Uhr	Salzgrotte Hilden, Bahnhofsallee 22	8 x 60 Min	160 €

Aufbaukurs Progressive Muskelentspannung mit Phantasiereisen und Atemtraining

Fr	18.01. - 22.03.2019	18:30 - 19:45 Uhr	Lebensraum Langenfeld, Friedhofstr. 1	10 x 75 Min	140 €
----	---------------------	-------------------	---------------------------------------	-------------	-------

4-Tages-Seminar "Gelassen und sicher im Stress" nach Prof. Kaluza

Sa	16.03. - 06.04.2019	09:30 - 17:00 Uhr	Lebensraum Langenfeld, Friedhofstr. 1	4 x 360 Min	290 €
----	---------------------	-------------------	---------------------------------------	-------------	-------

Seminar "Stressbewältigung" nach Prof. Esch

Mo	11.03. - 13.05.2019	20:00 - 21:30 Uhr	Lebensraum Langenfeld, Friedhofstr. 1	8 x 90 Min	180 €
----	---------------------	-------------------	---------------------------------------	------------	-------

Life Kinetik - Gehirntraining durch Bewegung

Di	29.01. - 02.04.2019	11:00 - 12:00 Uhr	Lebensraum Langenfeld, Friedhofstr. 1	10 x 60 Min	120 €
Di	29.01. - 02.04.2019	20:00 - 21:00 Uhr	Lebensraum Langenfeld, Friedhofstr. 1	10 x 60 Min	120 €