

Michael Back – Ihr Gesundheitsförderer
Aktuelle Kurse und Termine für Herbst/Winter 2010

Autogenes Training.....Seite 1
„Gesund im Stress“ nach Prof. Esch.....Seite 2
Progressive Muskelentspannung.....Seite 3
Sonstige Termine.....Seite 4

Autogenes Training*

Kurs: Autogenes Training - erlernen Sie diese wohltuende Entspannungstechnik in Ihrer Mittagspause!

Ort: VHS Schweinfurt

Beginn: 05.10.2010

Dauer: 6 Kurstermine, immer dienstags von 12.15 bis 13.00 Uhr

Anmeldung und Infos: VHS Schweinfurt, Tel.: 09721 / 51-476, ab Herbstsemester möglich

Kosten: Bitte fragen Sie unter angegebener Telefonnummer nach.

Kurs: Autogenes Training - lassen Sie die Wochenmitte mit wohltuender Entspannung ausklingen!

Ort: VHS Schweinfurt

Beginn: 06.10.2010

Dauer: 6 Kurstermine, immer mittwochs von 20.00 bis 21.30 Uhr

Anmeldung und Infos: VHS Schweinfurt, Tel.: 09721 / 51-476, ab Herbstsemester möglich

Kosten: Bitte fragen Sie unter angegebener Telefonnummer nach.

Kurs: Autogenes Training in Stadtlauringen

Ort: Amtshaus d. Amtskellerei

Beginn: 11.01.2010

Dauer: 8 Kurstermine, immer dienstags von 20.00 bis 21.30 Uhr

Anmeldung und Infos: VHS Schweinfurt, Tel.: 09721 / 51-476

Kosten: Bitte fragen Sie unter angegebener Telefonnummer nach.

Kurs: Autogenes Training - Übungsstunde
Ort: VHS Schweinfurt
Beginn: 12.01.2011
Dauer: 6 Kurstermine, immer mittwochs von 20.00 bis 21.00 Uhr
Anmeldung und Infos: VHS Schweinfurt, Tel.: 09721 / 51-476, ab Herbstsemester möglich
Kosten: Bitte fragen Sie unter angegebener Telefonnummer nach.

Bemerkungen: Dieser Kurs baut auf bereits vorhandenen Grundkenntnissen auf und richtet sich an AT-Erfahrene Teilnehmer die eine Möglichkeit suchen, Ihre Praxis gemeinsam in der Gruppe zu vertiefen. An jedem Kurstermin steht eine Formel im Mittelpunkt (Schwere, Wärme,...). Abgerundet werden die Stunden durch Phantasie Reisen. Dieser Kurs ist kein Oberstufenkurs.

„Gesund im Stress“ nach Prof. Esch*

Kurs: "Gesund im Stress: Mit Stress leben lernen" nach Prof. Esch
Ort: AOK - Geschäftsstelle Bad Kissingen
Beginn: 10.01.2011
Dauer: 8 Kurstermine, immer montags von 18.30 bis 20.00 Uhr
Anmeldung und Infos: AOK - Die Gesundheitskasse, Geschäftsstelle Bad Kissingen, Tel. 0971 71 74-0
Kosten: 100,- Euro, für AOK-Versicherte kostenfrei.

Kurs: "Gesund im Stress: Mit Stress leben lernen" nach Prof. Esch
Ort: AOK - Geschäftsstelle Bad Neustadt a.d.S.
Beginn: 14.01.2011
Dauer: 8 Kurstermine, immer freitags von 19.00 bis 20.30 Uhr
Anmeldung und Infos: AOK - Die Gesundheitskasse, Geschäftsstelle Bad Neustadt, Tel. 09771 62 30-0
Kosten: 100,- Euro, für AOK-Versicherte kostenfrei.

Kurs: "Gesund im Stress: Mit Stress leben lernen" nach Prof. Esch
Ort: AOK - Geschäftsstelle Hassfurt
Beginn: 14.01.2011
Dauer: 8 Kurstermine, immer freitags von 16.00 bis 17.30 Uhr
Anmeldung und Infos: AOK - Die Gesundheitskasse, Geschäftsstelle Bad Neustadt, Tel. 09521 94 11-10
Kosten: 100,- Euro, für AOK-Versicherte kostenfrei.

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson*

Kurs: Progressive Muskelentspannung
Ort: Praxis für Physiotherapie und Naturheilkunde Gamal Raslan, Johann-Georg-Gademannstr. 4, 97424 Schweinfurt
Beginn: 12.10.2010
Dauer: 8 Kurstermine, immer dienstags von 19.30 bis 21.00 Uhr
Anmeldung und Infos: Michael Back, Telefon: 09721 / 4 77 41 00
Kosten: 110,00 Euro (bitte Fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach einer Kostenerstattung)

Kurs: Progressive Muskelentspannung
Ort: AOK - Geschäftsstelle in Hassfurt
Beginn: 19.10.2010
Dauer: 6 Kurstermine, immer dienstags von 17.30 bis 18.45 Uhr
Anmeldung und Infos: AOK - Die Gesundheitskasse, Geschäftsstelle Hassfurt, Tel: 09521 94 11-10
Kosten: 65,00 Euro, AOK-Vers. kostenfrei

Kurs: Progressive Muskelentspannung
Ort: AOK - Geschäftsstelle in Bad Neustadt a. d. S.
Beginn: 18.10.2010
Dauer: 6 Kurstermine immer montags von 16.00 bis 17.15 Uhr
Anmeldung und Infos: AOK - Die Gesundheitskasse, Geschäftsstelle Bad Neustadt, Tel. 09771 62 30-0
Kosten: 65,00 Euro, AOK-Vers. kostenfrei

Kurs: Progressive Muskelentspannung - Einführung
Ort: VHS Schweinfurt
Beginn: 13.11.2010
Dauer: 1 Kurstermin am Samstag, 10.00 bis 13.00 Uhr
Anmeldung und Infos: VHS Schweinfurt, Tel.: 09721 / 51-476, ab Herbstsemester möglich
Kosten: Bitte fragen Sie unter angegebener Telefonnummer nach.

Sonstige Termine*

Kurs: Entspann DICH doch mal wieder.

Ort: VHS Schweinfurt

Beginn: 14.11.2010

Dauer: 1 Kurstermin, Sonntag, 15.00 bis 17.00 Uhr

Anmeldung und Infos: VHS Schweinfurt, Tel.: 09721 / 51-476, ab Herbstsemester möglich

Kosten: Bitte fragen Sie unter angegebener Telefonnummer nach.

Beschreibung: Lassen Sie die „alte“ Woche hinter sich und sammeln Energie und Gelassenheit für die „neue“ Woche. An diesem Sonntagnachmittag erwartet Sie ein entspannter Mix aus verschiedenen Entspannungstechniken zum Kennen lernen, Ausprobieren, Loslassen und Geschehenlassen. Sie entdecken neue Kraftquellen um sich auch in hektischen Zeiten ein Stück Gelassenheit zu bewahren. Sie erfahren tiefe Entspannung durch die Progressive Muskelentspannung, fördern Ihre Selbstwahrnehmung durch achtsame Körperarbeit, verbinden Körper und Geist durch die Atemmeditation, machen erste Schritte auf dem Weg zu mehr Ruhe und Gelassenheit und beenden IHREN Nachmittag mit phantastischer Entspannung. Gönnen Sie sich eine Auszeit vom Alltag und genießen Sie tiefe Entspannung!

Kurs: Entspann DICH doch mal wieder.

Ort: VHS Schweinfurt

Beginn: 23.01.2011

Dauer: 1 Kurstermin, Sonntag, 15.00 bis 17.00 Uhr

Anmeldung und Infos: VHS Schweinfurt, Tel.: 09721 / 51-476, ab Herbstsemester möglich

Kosten: Bitte fragen Sie unter angegebener Telefonnummer nach.

Beschreibung: siehe oben

Platz für Ihre Anmerkungen, Notizen