

STRESS - LASS NACH!

Mit Progressiver Muskelrelaxation zur inneren Ruhe finden

Chronischer Stress führt nicht nur zu Gefühlen wie Hilflosigkeit, Hektik oder Angst, er schwächt auch das Immunsystem und macht anfälliger für Krankheiten oder ungünstige Bewältigungsstrategien.

In dem Entspannungskurs lernen Sie, wie sie ihre Widerstandskräfte über **seelische und körperliche Entspannung** aktivieren können und wie es Ihnen gelingt, anstrengende oder schwierige Situationen mit **innerer Ruhe** zu bewältigen.

Diese Entspannungstechnik nach Edmund Jacobson wurde vielfach untersucht und ihre positive Wirkung auf die **Entspannung & Gesundheit** nachgewiesen.

| | |
|------------------|--|
| Wo: | cnapa, 99 rue Andethana, L-6970 Hostert/Niederanven |
| Sprache: | Luxemburgisch und Deutsch |
| Kursleiterin: | Elena Bienfait |
| Termine: | 08.02.2023 22.02.2023 01.03.2023 15.03.2023 29.03.2023 19.04.2023 26.04.2023 |
| Anmeldung unter: | inscription@cnapa.lu |

Immer
mittwochs von
17:15 - 18:30
Uhr

cnapa

Centre National
de Prévention des Addictions

INFORMÉIEREN • SENSIBILISÉIEREN • FORMÉIEREN • KOORDINÉIEREN

99, rue Andethana L-6970 Hostert

+ 352 49 77 77-1 | www.cnapa.lu | info@cnapa.lu

