

# 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:	03.05.2023 10.05.2023 17.05.2023 24.05.2023 07.06.2023 21.06.2023 28.06.2023 05.07.2023
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

