

INHOUSE-ANGEBOT



Wirksam entspannen – progressive Muskelentspannung und Co



Haben Sie einen stressigen Schulalltag? Wollen Sie entspannen und fragen sich, wie das gehen soll? Dann herzliche Einladung zu folgendem Angebot.

Lernen Sie mit Ihren KollegInnen ein Entspannungsverfahren kennen, das wirkt. Je nach Lust und Laune können wir uns mehr oder weniger Zeit dafür nehmen. Die Wirksamkeit des Verfahrens ist gut wissenschaftlich belegt. Je nach Experimentierfreude nehme ich Sie auch gerne in Atemübungen, Traum- und Fantasiereisen usw. mit. Lassen Sie uns ins Gespräch kommen, was Ihnen bzw. Ihrem Kollegium guttut und auf was Sie sich gerne einlassen.

Referent dieser Veranstaltung ist **Dr. Siegfried Rodehau** von der Evang. Schulstiftung in Bayern, an den Sie sich bei Interesse und Fragen bitte wenden

s.rodehau@essbay.de, Tel.: 0911-2441114

Dauer: 3-4 Stunden

Kosten: 400,-€