

Weitere Angebote

ambulant

Naturkundliche Fastenbegleitung
ab 02.02.2018 18:00 Uhr kostenfreie Info
wöchentlicher Beginn der Fastenphase Freitags
ab 03.03. 18:00 Uhr mit Intensivwochenende

Entlastung für Körper und Geist

Inhalt unter: www.entspannungsschluessel.de

Meditatives Wandern

Jeden 3. Sonntag im Monat ab 10:00 Uhr
Termine einzeln buchbar 10,- €/Termin

Intensiv - Kurs Progressive Relaxation

Kurs 1 26.03.- 06.04.2018,
18:00 - 19:00 Uhr (8x)
Kurs 2 16.07.- 27.07.2018 (Mo - Do)
18:00 - 19:00 Uhr (8x)

Traumreisen nicht nur für Kinder

26.03.- 06.04.2018, 17:00 - 18:00 Uhr (6x)
Termine einzeln buchbar Erw. 6,-€, Ki 4,-€

Meditation zum Tag des Baumes

Freitag 25.4.2018 17:00 und 19:00Uhr
Kostenfreie Veranstaltung nach Voranmeldung

Kosten pro Kurs (8x)

10% Ermäßigung bei Buchung mehrerer Kurse
Erwachsene: 80,- €
bei Ratenzahlung: 20,- € + 6x 10,- €
Schüler / Studenten / Azubi: 75,- €
bei Ratenzahlung: 20,- € + 5x 10,- €

Kombinierter Kurs

ab 01.02.2018 19:30 - 20:30Uhr
Zusammenstellung verschiedener Entspannungstechniken
8 Termine 80,- €/Termin

Ferienkurs für Grundschüler Ganzheitliches entspannen

Kurs 1 26.03.- 06.04.2018, 10:00 - 11:00 Uhr (8x), 64,-€
Kurs 2 16.07.- 27.07.2018, 10:00 - 11:00 Uhr (10x), 80,-€

Ferienkurs für Schüler ab 5. Klasse

Kurs 1 26.03.- 06.04.2018, 11:00 - 12:00 Uhr (8x), 64,-€
Kurs 2 16.07.- 27.07.2018, 11:00 - 12:00 Uhr (10x), 80,-€

Autogenes Training Mittelstufe

18:00 - 19:00 Uhr (8x) ab 07.03.2018,
8 Termine 80,- €

Nur die Ruhe kleiner Drache

Achtsamkeits- und Entspannungstraining für Kinder
Eltern-Kind-Kurs für Kinder ab 2 Jahre
Kinderkurs 4-6 Jahre und 6-8 Jahre
Dienstags 9 - 10:00 Uhr, 10-11:00 Uhr, 15-16:00 Uhr

Wiederholungsstunden

Progressive Relaxation
06.03.2018, 05.06.2018, 18.12.2018
Autogenes Training
04.04.2018, 20.06.2018, 19.12.2018
Für ehemalige Kursteilnehmer kostenlos

Schlafschule

Rund um den Schlaf: Infos zur Verbesserung der Schlafqualität
Samstag 14.01.2018 9 - 14:00 Uhr
Individuelle Beratung n. V. 50,- €/Termin

**Einzeltermine Entspannung,
Gruppe, Familie 50,- €/Std.**

Weiteres unter: www.entspannungsschluessel.de

Entspannungsschlüssel

Anmeldekarte abtrennen und an:

**Monika Zander
Tiergartenstr. 199
42117 Wuppertal**

Name:

Straße und Hausnummer:

PLZ, Ort:

Telefonnr.:

Email:

Krankenkasse:

Ort/ Datum:

Unterschrift

Erziehungsberechtigte(r) bei Minderjährigkeit:

Entspannungsschlüssel

Die Teilnehmer Zahl ist auf 10 Personen begrenzt!!!

Mit der Anmeldung sind 20,- € zu zahlen.

Der restliche Betrag kann einmalig zu Beginn des jeweiligen Kurses oder in mehreren Summen bis zur 6. Stunde beglichen werden und ist auch bei Fernbleiben im laufenden Kurs zu zahlen.

Bei Nichtantritt oder Abbruch des Kurses bis zur einschließlich der 2. Kursstunde aus wichtigem Grund ist ersatzweise die Teilnahme an einem späteren Kurs möglich. Die Gebühren werden nicht erstattet.

Gegen eine geringe Gebühr kann ein Kurs unterbrochen oder getauscht werden sowie fehlende Kursinhalte zu einem späteren Termin nachgeholt werden.

Die Kursleiterin behält sich vor, Personen, die durch ihr Verhalten das Ziel des Kurses gefährden von der weiteren Teilnahme auszuschließen. Für Schäden an Personen oder Gegenständen wird keine Haftung übernommen

Entspannungsverfahren ersetzen nicht den Arzt wirken jedoch häufig Therapie unterstützend.

Besichtigung der Kursräume ist nach Absprache möglich.

Bei regelmäßiger Teilnahme wird am Ende eines Krankenkassen anerkannten Kurses eine Teilnahmebescheinigung für die Krankenkasse überreicht.

Dieses Formular reichen Sie bitte mit ihren Kontodaten bei Ihrer Krankenkasse ein.

Die Krankenkasse erstattet ihnen einen Teil der Kursgebühren. Nähere Auskünfte hierzu erteilt ihnen ihre Krankenkasse.

(Gilt nur für gesetzliche Krankenkassen).

Krankenkassenanerkannte Kurse nach §20 SGB

Autogenes Training

10:00- 11:00Uhr, 18:00- 19:00Uhr, 19:00-20:00Uhr
Kurs 1 ab 10.01.2018, Kurs 2 ab 11.04.2018,
Kurs 3 ab 28.08.2018, Kurs 4 ab 01.11.2018 (8x)

Progressive Relaxation

10:00- 11:00Uhr, 18:00- 19:00Uhr, 19:00-20:00Uhr
Kurs 1 ab 09.01.2018, Kurs 2 ab 12.04.2018,
Kurs 3 ab 29.08.2018, Kurs 4 ab 31.10.2018 (8x)

You must relax!

Progressive Relaxation für Jugendliche 17:30 - 18:30 Uhr (8x)

Kurs 1 ab 09.01.2018, Kurs 2 ab 10.04.2018,
Kurs 3 ab 21.08.2018, Kurs 4 ab 23.10.2018

Headspace

Autogenes Training für Jugendliche 17:30 - 18:30 Uhr

Kurs 1 ab 07.02.2018, Kurs 2 ab 24.10.2018

Abenteuergeschichten

Autogenes Training für Kinder (ab 8 Jahre) 15:30 - 16:30 Uhr (8x)

Kurs 1 ab 07.02.2018, Kurs 2 ab 24.10.2018

Ich spanne meine Muskeln an, damit ich mich entspannen kann Progressive Relaxation Kinder (ab 8 Jahre) 15:30 - 16:30 Uhr (8x)

Kurs 1 ab 09.01.2018, Kurs 2 ab 10.04.2018,
Kurs 3 ab 21.08.2018, Kurs 4 ab 23.10.2018

Kosten:

Erwachsene: 80,- €

bei Ratenzahlung: 20,- € + 6x 10,- €

Schüler / Studenten / Azubi: 75,- €

bei Ratenzahlung: 20,- € + 5x 10,- €

Bei regelmäßiger Teilnahme erstatten die gesetzlichen Krankenkassen einen Großteil der Kosten.

Entspannungsschlüssel

Jahresprogramm 2018

*Praxis für anerkannte Entspannungsmethoden
und Schlafberatung*

Monika Zander

**Tiergartenstr. 199
42117 Wuppertal**

Tel.: 0202-745547

Mail: mz.entschleunigen@web.de

www.entspannungsschluesel.de