

# Entspannungsschlüssel



Es sind aktuell folgende Kurse für 2025 buchbar.

Bitte senden Sie mir eine Mail, wenn Sie an einem der Kurse teilnehmen möchten. Andere Wochentage und/oder Zeiten sind bei entsprechender Nachfrage einrichtbar.

## Progressive Relaxation

### Kursdaten 1

Kurstitel	<b>Progressive Relaxation</b>
Geplanter Kurszeitraum	09.01.2025 bis 27.02.25
Wochentag / Uhrzeit	Donnerstag 17:45 - 18:45 Uhr
Anzahl der Termine	8 Termine, 1x wöchentlich
Kursdauer	60 Minuten
Kursgebühr	96,- EUR
Altersgruppe	Erwachsene

### Kursdaten 1b

Kurstitel	<b>Progressive Relaxation</b>
Geplanter Kurszeitraum	09.01.2025 bis 27.02.25
Wochentag / Uhrzeit	Donnerstag 10:00 - 11:00 Uhr
Anzahl der Termine	8 Termine, 1x wöchentlich
Kursdauer	60 Minuten
Kursgebühr	96,- EUR
Altersgruppe	Erwachsene

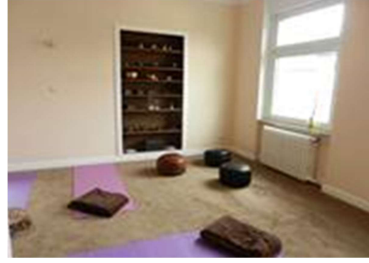
### Kursdaten 2

Kurstitel	<b>Progressive Relaxation</b>
Geplanter Kurszeitraum	10.03.2025 bis 12.05.25
Wochentag / Uhrzeit	Montag 17:45 - 18:45 Uhr und/oder 11:00 - 12:00 Uhr
Anzahl der Termine	8 Termine, 1x wöchentlich
Kursdauer	60 Minuten
Kursgebühr	96,- EUR
Altersgruppe	Erwachsene

### Kursdaten 3

Kurstitel	<b>Progressive Relaxation</b>
Geplanter Kurszeitraum	25.08.2025 bis 13.10.25
Wochentag / Uhrzeit	Montag 17:45 - 18:45 Uhr und/oder 11:00 - 12:00 Uhr
Anzahl der Termine	8 Termine, 1x wöchentlich
Kursdauer	60 Minuten
Kursgebühr	96,- EUR
Altersgruppe	Erwachsene

# Entspannungsschlüssel



## Autogenes Training

### Kursdaten 1

Kurstitel	<b>Autogenes Training</b>
Geplanter Kurszeitraum	09.01.2025 bis 27.02.25
Wochentag / Uhrzeit	Donnerstag 19:00 - 20:00 Uhr
Anzahl der Termine	8 Termine, 1x wöchentlich
Kursdauer	60 Minuten
Kursgebühr	96,- EUR
Altersgruppe	Erwachsene

### Kursdaten 2

Kurstitel	<b>Autogenes Training</b>
Geplanter Kurszeitraum	18.02.2025 bis 08.04.25
Wochentag / Uhrzeit	Dienstag 18:00 - 19:00 Uhr und/oder 10:00 - 11:00 Uhr
Anzahl der Termine	8 Termine, 1x wöchentlich
Kursdauer	60 Minuten
Kursgebühr	96,- EUR
Altersgruppe	Erwachsene

### Kursdaten 3

Kurstitel	<b>Autogenes Training</b>
Geplanter Kurszeitraum	29.04.2025 bis 17.06.25
Wochentag / Uhrzeit	Dienstag 18:00 - 19:00 Uhr und/oder 10:00 - 11:00 Uhr
Anzahl der Termine	8 Termine, 1x wöchentlich
Kursdauer	60 Minuten
Kursgebühr	96,- EUR
Altersgruppe	Erwachsene

### Kursdaten 4

Kurstitel	<b>Autogenes Training</b>
Geplanter Kurszeitraum	25.08.2025 bis 13.10.25
Wochentag / Uhrzeit	Montag 19:00 - 20:00 Uhr
Anzahl der Termine	8 Termine, 1x wöchentlich
Kursdauer	60 Minuten
Kursgebühr	96,- EUR
Altersgruppe	Erwachsene

### Kursdaten 5

Kurstitel	<b>Autogenes Training</b>
Geplanter Kurszeitraum	28.08.2025 bis 16.10.25
Wochentag / Uhrzeit	Donnerstag 19:00 - 20:00 Uhr
Anzahl der Termine	8 Termine, 1x wöchentlich
Kursdauer	60 Minuten
Kursgebühr	96,- EUR
Altersgruppe	Erwachsene

# Progressive Relaxation

## Jugendliche

### Kursdaten 1

Kurstitel	<b>Progressive Relaxation</b>
Geplanter Kurszeitraum	<b>07.01.2025 bis 25.02.25</b>
Wochentag / Uhrzeit	Dienstag 17:30 - 18:30 Uhr
Anzahl der Termine	8 Termine, 1x wöchentlich
Kursdauer	60 Minuten
Kursgebühr	96,- EUR
Altersgruppe	Jugendliche 13-17J

### Kursdaten 2

Kurstitel	<b>Progressive Relaxation</b>
Geplanter Kurszeitraum	<b>10.03.2025 bis 12.05.25</b>
Wochentag / Uhrzeit	Samstag 10:00 - 11:00 Uhr
Anzahl der Termine	8 Termine, 1x wöchentlich
Kursdauer	60 Minuten
Kursgebühr	96,- EUR
Altersgruppe	Jugendliche 13-17J

### Kursdaten 2

Kurstitel	<b>Progressive Relaxation</b>
Geplanter Kurszeitraum	<b>10.09.2025 bis 04.11.25</b>
Wochentag / Uhrzeit	Samstag 10:00 - 11:00 Uhr
Anzahl der Termine	8 Termine, 1x wöchentlich
Kursdauer	60 Minuten
Kursgebühr	96,- EUR
Altersgruppe	Jugendliche 13-17J

### Veranstaltungsort

**Name** Praxis 1. Etage  
**Straße** Tiergartenstr. 199  
**Ort** 42117 Wuppertal

### Anmeldung

**Kursanbieter** Monika Zander  
**Ansprechpartner** Frau Zander  
**Telefon** 0202/745547

**E-Mail** [mz.entschleunigen@web.de](mailto:mz.entschleunigen@web.de)

Bitte kommen Sie in bequemer Alltagskleidung und bringen evtl. ein paar warme Socken mit. Kissen und Decken werden gestellt. Bei nicht Erreichen der Mindestteilnehmerzahl entfällt der Kurs, bereits bezahlte Kursgebühren werden umgehend erstattet.

Bei regelmäßiger Teilnahme wird am Ende des 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.

**Für weitere Fragen stehe ich gerne zur Verfügung.**

*Monika Zander*