

Zeit für mich - Zeit für Entspannung in Hermeskeil

Freitags,
18.10.2024 – 13.12.2024
10:00 – 11:30 Uhr

8-teiliger Entspannungskurs

Erlernen Sie Verfahren zur Entspannung und zum Stressmanagement unter Anleitung in jeweils 8 Sitzungen und integrieren Sie diese in Ihren Alltag. Stressmanagement hat das Ziel, einen verbesserten Umgang mit den alltäglichen Belastungen zu finden.

Der Kurs fördert Ihre Regeneration und Entspannungsfähigkeit. Für die Durchführung zu Hause erhalten Sie informative Unterlagen.

Referentin:

Dr. Juliane Hellhammer, Institutsleiterin des StressZentrum Trier

Dipl.-Psych. Nadin Meyer, Psychologin am StressZentrum Trier



Landkreis Trier-Saarburg



Haus der Gesundheit

Trier/Trier-Saarburg e.V.



Stress Zentrum Trier



Mehr Generationen Haus

Miteinander – Füreinander

Veranstaltungsort

Mehrgenerationenhaus Johanneshaus Hermeskeil
Martinusstraße 5A
54411 Hermeskeil

Anmeldung

Anmeldung unter: silvia.engel@trier-saarburg.de
oder telefonisch unter: 0651 715-536 (telefonische
Anmeldung: Dienstag bis Donnerstag, vormittags)
Anmeldeschluss: 07.10.2024
Die Teilnahme ist kostenfrei.

Der Kurs findet wöchentlich vom 18.10.2024 – 13.12.2024 (ausgenommen 01.11.2024) statt. Bitte bringen Sie Schläppchen oder dicke Socken und ein Handtuch sowie eine Decke mit. Der Kurs findet überwiegend auf der Matte statt. Bitte bringen Sie eine Yoga- oder Isomatten mit. Es gibt die Möglichkeit eine Yogamatte kostenfrei auszuleihen, bitte geben Sie dies bei der Anmeldung an. Mit Ihrer Anmeldung erklären Sie sich einverstanden, dass Ihre Daten im Rahmen der o.g. Veranstaltung verwendet und gespeichert werden. Diese Einwilligung können Sie jederzeit widerrufen. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr und eigenes Risiko.

Kontakt

**Fachstelle Gesundheitsförderung und
Prävention des Landkreises Trier-Saarburg**



Gesundheitsamt Trier-Saarburg

Dr. Gabriele Philippi
Paulinstraße 60, 54292 Trier
Mail: gesundheitsfoerderung@trier-saarburg.de
Tel.: 0651 - 715 513

Haus der Gesundheit Trier/Trier-Saarburg e.V.

Paula Ort
Paulinstraße 60, 54292 Trier
Mail: info@hausdergesundheit-trier.de
Tel.: 0651 - 436 22 17

**Weitere Informationen und Termine unter
www.hdg-trier.de und www.trier-saarburg.de**



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT
in Rheinland-Pfalz

Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V.

