

## Zeit für mich - Zeit für Entspannung in Hermeskeil

Mittwochs,  
ab dem 05.02.2025  
16:30 – 18:00 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



# Veranstaltungsort

Gymnastikraum der IGS-Sporthalle

Schulstraße 48

54411 Hermeskeil

## Anmeldung

Anmeldung unter: [kvhs.trier-saarburg.de](http://kvhs.trier-saarburg.de) oder [hermeskeil@kvhs.trier-saarburg.de](mailto:hermeskeil@kvhs.trier-saarburg.de)

Die Teilnahme ist kostenfrei.

Der Kurs findet wöchentlich ab dem 05.02.2025 statt. Bitte bringen Sie Schlappchen oder dicke Socken und ein Handtuch sowie eine Decke mit. Der Kurs findet überwiegend auf der Matte statt. Bitte bringen Sie eine Yoga- oder Isomatte mit. 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](mailto: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](mailto:info@hausdergesundheit-trier.de)

Tel.: 0651 - 436 22 17

**Weitere Informationen und Termine unter  
[www.hdg-trier.de](http://www.hdg-trier.de) und [www.trier-saarburg.de](http://www.trier-saarburg.de)**



GKV-Bündnis für  
**GESUNDHEIT**  
in Rheinland-Pfalz

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



Spitzenverband



Die Gesundheitskasse.



BKK



iKK



SVLFG



KNAPPSCHAFT  
Für einen Gesundheits!



vdek  
Die Krankenkassen