



Entspannungskurs Progressive Muskelentspannung

09.05.—06.06.2018

Mittwochs von **18.30 —19.30 Uhr**
insgesamt 5mal
in den Praxisräumen in Geiersthal

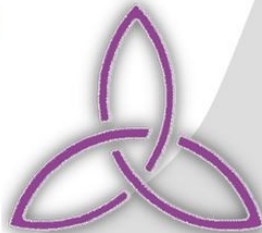
keine Vorkenntnisse nötig
Anmeldung telefonisch oder per e-mail
Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung!

Unkostenbeitrag: 35,00 €

PRAXIS FÜR PSYCHOTHERAPIE (HPG)
& COACHING

HELGA VOGL

HEILPRAKTIKERIN FÜR PSYCHOTHERAPIE



PRAXIS FÜR PSYCHOTHERAPIE (HPG)
& COACHING

HELGA VOGL

HEILPRAKTIKERIN FÜR PSYCHOTHERAPIE



Sind Sie seelisch und körperlich angespannt?
Fühlen Sie sich häufig gestresst oder leiden
unter Migräne, Schlafstörungen, Muskelver-
spannung, Schmerzen oder Angstzuständen?

Progressive Muskelentspannung ist eine
leicht erlernbare, schnell wirkende Entspan-
nungstechnik. Durch gezieltes An- und Ent-
spannen verschiedener Muskelgruppen errei-
chen Sie einen Zustand tiefer Entspannung
und lindern so Ihre Beschwerden. Gleichzei-
tig schulen Sie Ihre Körperwahrnehmung und
verbessern Ihre Konzentrationsfähigkeit.

Mit Hilfe der erlernten Entspannungstechni-
ken gehen Sie ab sofort gelassener und
stressfreier durchs Leben!

Raiffeisenstraße 3
94244 Geiersthal

Tel. 09923 / 76 49 624
Fax 09923 / 76 49 548

kontakt@helgavogl.de
www.helgavogl.de

