**Lass die Seele baumeln, Zeit für Dich**

*Du fühlst Dich gestresst und ausgelaugt? Kannst nicht gut einschlafen, leidest unter Kopfschmerzen oder Verspannungen, Gedankenkarussell….oder möchtest Dir ganz einfach Zeit für Dich selbst nehmen? Dann bist Du hier genau richtig.*

***Du lernst Entspannungstechniken, achtsam mit Dir selbst umzugehen, Ressourcen in Dir zu entdecken, Resilienz, richtig zu atmen, zu entschleunigen, zu entspannen, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen…u.v.m.***

***Mit Schwerpunkten aus dem AT (Autogenes Training) oder PMR (Progressive Muskelentspannung) und vielen Übungen aus den Bereichen QiGong, Yoga, Meditation, Kinesiologie, Akupressur und Bady and Mind Balance***

**Unsere Burnout-Prophylaxe-Kurse starten wieder**

* **Montag, 28.September, 18.00-19.00 Burnout-Prophylaxe mit Schwerpunkt Progressiver Muskelentspannung (PMR)**
* **Dienstag, 29.September, 19.30-20.30 Burnout-Prophylaxe mit Schwerpunkt Autogenem Training (AT)**
* **Mittwoch, 30. September, 19.15- 20.15 Burnout-Prophylaxe Mix (für Fortgeschrittene) aus AT & PMR mit Elementen aus QiGong, Yoga, Klangschalen, Body and Mind Balance u.v.m.**
* **Donnerstag, 01.Oktober, 10.15-11.15 Burnout-Prophylaxe mit Schwerpunkt AT**
* **Kursdauer:** **10 x 60 Min.** (in den Herbstferien findet nach Absprache KEIN Kurs statt)
* **Kosten: 125€ ( wir sind bei der Prüfstelle Prävention gelistet:** **ALLE Kurse werden von den Krankenkassen 80-100% bezuschusst** – jeder bekommt am Ende des Kurses eine Teilnahmebescheinigung, kann diese bei seiner Krankenkasse einreichen & bekommt sein Geld wieder)
* **Bitte bequeme Kleidung mitbringen**, ggf. warme Socken, Wolldecke….wer’s gerne kuschelig mag ;o)
* Bitte **rechtzeitig anmelden**, da die Teilnehmerzahlen begrenzt sind – **bis 24.09**. (am besten per Email [ikmbremen@t-online.de](mailto:ikmbremen@t-online.de) oder unter 04298/6995101)

Selbstverständlich sind wir Verantwortungsbewusst und halten uns an die aktuelle Corona-Verordnung in Hinblick auf Hygiene- und Abstandsregeln!

Ich freue mich auf Dich und Euch!

Du hast noch Fragen? Gerne per Mail oder sonst telefonisch unter 04298/6995101.

Bleib gesund und pass auf Dich auf…bis ganz bald

Herzlich Grüße

Franziska Gellendin-Rusch

**(Stressmanagement-und Fitnesstrainerin & Entspannungs- und Musikpädagogin)**

