Seminarbeschreibung

Entspannungsmethoden können zur Linderung verschiedener körperlicher und psychischer Beschwerden beitragen, die mit Stress- und Anspannungszuständen einhergehen. Dabei existiert eine Vielzahl unterschiedlichster Verfahren, welche in diversen Settings eingebracht werden können. Im angebotenen kurzweiligen und praxisorientierten Seminar werden Ihnen vertieft die Progressive Muskelrelaxation und das Autogene Training vorgestellt werden.

Am Ende des Seminars können Sie diese beiden Entspannungsmethoden selbständig durchführen.

Zielgruppen

Offen für alle Zielgruppen im therapeutischen Arbeitsumfeld.

Kosten

260,00€ für PIAs des IPT
300,00€ regulär

Veranstaltungsort

IPT e.V. Leipzig
Schützenstraße 4
04103 Leipzig

Webseite: www.ipt-leipzig.de
E-Mail: fortbildung@ipt-leipzig.de
Tel.: 0341- 91047420

Organisatorisches

Bitte bringen Sie sich eine Unterlage, z.B. eine Yogamatte, und bequeme Kleidung zum Üben mit.

22./23.08.2025

Uhrzeit: Fr. 14-20 Uhr, Sa. 09-16 Uhr
UE: 16

Dozentin: Dr. Carolin Peterhänsel