



Entspannung & Stressmanagement – für Ihre Gesundheit!

Autogenes Training (AT) und **Progressive Muskelrelaxation (PMR)** sind Entspannungsverfahren, die ein tiefgreifendes körperliches Ruhegefühl, innere Gelassenheit und damit eine allgemeine Stressreduktion bewirken. Sie helfen Gesundheitsstörungen vorzubeugen bzw. diese zu lindern. Das **Stressmanagement (SM)** fördert Ihre Gesundheit, indem es Ihnen Verhaltensweisen vermittelt, die Stress reduzieren.

Unter Anleitung erfahrener Stressexperten erlernen Sie in acht Sitzungen à 90 Minuten Verfahren, die Sie gerne in Ihren Alltag integrieren werden. Für Übungen Zuhause erhalten Sie weiterführendes Informationsmaterial.

Alle Kurse sind amtlich geprüft und nach § 20 SGB V zertifiziert. Bei regelmäßiger Teilnahme erhalten Sie eine anteilige Kostenerstattung durch Ihre Krankenkasse, die auch alle Informationen zum Erstattungsverfahren bereithält.

Kursleitung

*Dr. Juliane Hellhammer
Dipl.-Psych. Nadin Meyer*

Ort

Am StressZentrum Trier oder nach Vereinbarung in Ihrem Verein bzw. Unternehmen

Kosten

150 € (anteilige Kostenerstattung durch Ihre gesetzliche Krankenversicherung)

Termine

Aktuelle Termine finden Sie auf unserer Website unter www.stresszentrum-trier.de

Anmeldung

 +49 651 1704050

 info@stresszentrum-trier.de

Online-Shop:



Stress Zentrum Trier

Wissenschaftspark Trier | Petrisberg

Max-Planck-Straße 22

54296 Trier

 stresszentrum-trier.de



[@stresszentrum_trier.de](https://www.instagram.com/stresszentrum_trier.de)