



## **Zeit für mich - Zeit für Entspannung**

### **in Saarburg**

**Donnerstags,  
11.04.2024 - 13.06.2024  
10:00 - 11:30 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 Teilnehmerunterlagen.

#### **Referentinnen:**

Dr. Juliane Hellhammer,  
Institutsleiterin des StressZentrum Trier

Dipl.-Psych. Nadin Meyer,  
Psychologin am StressZentrum Trier



Landkreis Trier-Saarburg



Stress Zentrum Trier



**KulturGießerei**

Lokales Bündnis  
für Familie e.V.  
Saarburg-Kell

# Veranstaltungsort

Eltern-Kind-Zentrum Saarburg  
Heckingstraße 12-14  
54439 Saarburg

## Anmeldung

Anmeldung unter: [silvia.engel@trier-saarburg.de](mailto:silvia.engel@trier-saarburg.de)  
oder telefonisch unter: 0651 715-536 (telefonische  
Anmeldung: Dienstag bis Donnerstag, vormittags)  
Anmeldeschluss: 04.04.2024

Die Teilnahme ist kostenfrei.

Der Kurs findet wöchentlich vom 11.04.2024 – 13.06.2024  
(außer an Christi Himmelfahrt und Fronleichnam) statt.  
Bitte bringen Sie Schläppchen oder dicke Socken und ein  
Handtuch mit. Der Kurs findet überwiegend auf der Matte  
statt. Yogamatten werden vor Ort zur Verfügung gestellt.

Mit Ihrer Anmeldung erklären Sie sich einverstanden, dass  
Ihre Daten im Rahmen der o.g. Veranstaltung verwendet und  
gespeichert werden. Diese Einwilligung können Sie jeder-  
zeit 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)

**Haus der Gesundheit Trier/Trier-Saarburg e.V.**

Paula Orlt  
Paulinstraße 60, 54292 Trier  
Mail: [info@hausdergesundheit-trier.de](mailto:info@hausdergesundheit-trier.de)

**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**

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

