



## **Zeit für mich - Zeit für Entspannung in Butzweiler**

**Mittwochs,  
23.04. – 11.06.2025  
16:00 – 17:30 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 Unterlagen.

### **Referentin:**

Dr. Juliane Hellhammer, Institutsleiterin des StressZentrum Trier

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

# Veranstaltungsort

Bürgerhaus Butzweiler  
Schulstraße 2  
54309 Newel-Butzweiler

## Anmeldung

Anmeldung unter: [silvia.engel@trier-saarburg.de](mailto:silvia.engel@trier-saarburg.de)  
oder telefonisch unter: **0651/715-16126**  
(telefonische Anmeldung: Montag, Dienstag und  
Donnerstag, vormittags)  
Die Teilnahme ist kostenfrei.

Der Kurs findet wöchentlich ab dem 23.04.2025 statt. Bitte bringen Sie Schlappchen oder dicke Socken und ein Handtuch sowie eine Decke mit. Der Kurs findet überwiegend auf der Matte statt. Bitte bringen Sie eine Yoga- oder Isomatte mit. Mit Ihrer Anmeldung erklären Sie sich einverstanden, dass Ihre Daten im Rahmen der o.g. Veranstaltung verwendet und gespeichert werden. Diese Einwilligung können Sie jederzeit 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 Ort  
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)**



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

