

Bitte hier ausschneiden und zusenden!

Abs.: \_\_\_\_\_

Ich bitte für weitere Informationen um Kontaktaufnahme.

Bitte nehmen Sie mich in die Interessentliste für dieses Seminar auf.

Telefonnr: \_\_\_\_\_

Mail-Adresse: \_\_\_\_\_

Bitte  
ausreichend  
frankieren!

Klärung und Begleitung  
z. Hd. Herrn Stephan Krahe  
Kesslerplatz 3  
90489 Nürnberg

## Kontakt und weitere Informationen

unter:



**Klärung und Begleitung**  
**Stephan Krahe**  
**Kesslerplatz 3**  
**90489 Nürnberg**

Telefon: 0911/ 130 30 684

Mobil: 0175/ 2334 122

e-mail: [info@klaerung-und-begleitung.de](mailto:info@klaerung-und-begleitung.de)

Internet: [www.klaerung-und-begleitung.de](http://www.klaerung-und-begleitung.de)

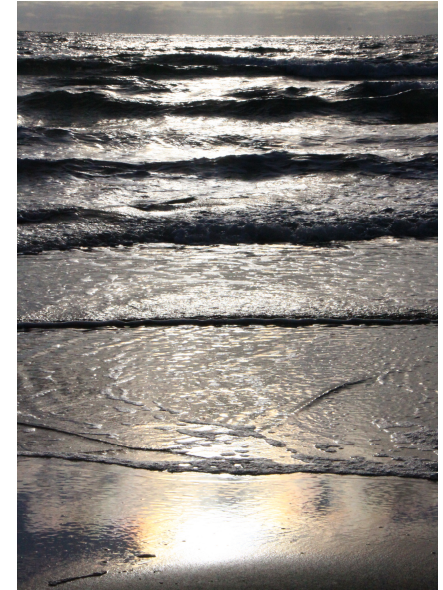
Rufen Sie mich einfach an bzw. mailen oder schicken Sie mir beigefügte Karte!



Ich freue mich auf  
Ihre Teilnahme!

# Meine Ruheinsel

## Autogenes Training für den Alltag



## Kursausschreibung

## Kursort

Der Kurs findet in der Praxis am Kesslerplatz 3, Nürnberg statt.

## Ihr Trainer

Diplom-Sozialwirt  
Stephan Krahe

Trainer für Stressbewältigung  
und Autogenes Training  
Burnouttherapeut  
Heilpraktiker für Psychotherapie

Seit 2014 in eigener Praxis tätig.

## Zielgruppe

Der Kurs richtet sich an alle Interessierte, die durch gezielte Übungen zur Entspannung dem Stress in Beruf und Privatleben begegnen, einem Burnout vorbeugen und ihre Lebensqualität erhöhen wollen.

## Kursbeschreibung

Wir tragen unsere ganz persönlichen Ruheinseln überall in uns - zum Glück, denn so besitzen wir die Möglichkeit, uns zu jeder Zeit auf sie zurückzuziehen und eine ganz persönliche Auszeit zu nehmen, etwa in der Sonne am Meer zu entspannen oder auf Entdeckungstour ins Landesinnere zu gehen!

Auf spielerische Art vermittelt dieser Kurs das Entspannungsverfahren des Autogenen Trainings und ergänzt sie mit gezielten Fantasie-reisen und praktischen Übungen, die den Zugang zu den eigenen Kraftreserven im Alltag öffnen. Die Teilnehmer bekommen damit einfache, aber wirksame Methoden an die Hand, mit denen sie die Stress-resistenz, das Wohlbefinden und damit ihre Lebensqualität insgesamt steigern können.

Bitte bequeme Kleidung mitbringen!

## Teilnehmerzahl

Mindestteilnehmerzahl: 8  
Maximale Teilnehmerzahl: 14.

## Dauer und Zeiten

Acht Wochenblöcke zu je 90 Minuten.  
Kurszeiten jeweils von 17.30 bis 19.00 Uhr.  
Kursbeginn und -termine werden gemeinsam abgestimmt.

## Ihre Investition

Die Kursgebühren betragen **99 Euro**.

## Wichtiger Hinweis:

Dieser Kurs ist nach den Qualitätskriterien des „Leitfaden Prävention“ des GKV-Spitzenverbandes zur Umsetzung des § 20 Abs. 1 SGB V zertifiziert.  
Die Kosten werden daher im Rahmen der jeweiligen Präventionsprogramme von den Krankenkassen übernommen.