



Arbeitsgemeinschaft
Funktionelle
Entspannung

Funktionelle Entspannung Workshops & Veranstaltungen

Präventionskurs
Ganzheitliches Stressmanagement

Gelassen sein im FAMILIENALLTAG

Leitung: M.A. Marina Kopp

Ort: online

Acht Termine: ab Montag, 04.04.2022

Arbeitsgemeinschaft Funktionelle Entspannung
www.afe-deutschland.de

Leitung / Information / Anmeldung

Dieser Kurs richtet sich an Eltern und Menschen, die mal wieder durchatmen und sich austauschen wollen. Dabei lohnt es sich nach „Energiefressern“ zu suchen und individuelle Stressfaktoren ausfindig zu machen. Ziel ist es, mit aktuellen Belastungen souverän umzugehen.

Sie werden vom ersten Abend an FE-Angebote erlernen, mit denen Sie sich im Alltag beruhigen und entspannen können.

Achtsamkeit und Selbstfürsorge werden gefördert. Sie können so die Signale Ihres Körpers früher und genauer wahrnehmen. Auftauchende Gefühle und Bedürfnisse besser identifizieren und kommunizieren.

Die Funktionelle Entspannung ist deshalb so wirksam, weil sie die verschiedenen Ebenen des Erlebens - Gedanken, Gefühle, Körper und Beziehung - anspricht. So können Sie am besten herausfinden, was für sie ganz individuell passend und hilfreich ist.

Veranstaltungsort

online - die Zugangsdaten erhalten Sie nach Ihrer verbindlichen Anmeldung

Termine

ab Montag, 4.04.2022, 19:30-21:00 Uhr (8 Abende)

Kosten

150 €

Der Kurs ist durch die Krankenkassen erstattungsfähig.

Anmeldung und Fragen

marinamartinakopp@gmail.com | 0176-93133418

Leitung

Marina Kopp

M.A. Motologin mit Schwerpunkt Körperpsychotherapie | B.A. Sprechwissenschaft und Phonetik | Dipl. Schauspielerin | Analytische Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapeutin i.A.