

STRESS - LASS NACH!

Mit autogenem Training und mentalen Bildern die Widerstandskräfte boostern

Chronischer Stress führt nicht nur zu Gefühlen wie Hilflosigkeit, Hektik oder Angst, er schwächt auch das Immunsystem und macht anfälliger für Krankheiten oder ungünstige Bewältigungsstrategien.

In dem Entspannungskurs lernen Sie, wie sie ihre Widerstandskräfte über **seelische und körperliche Entspannung** aktivieren können und wie es Ihnen gelingt, anstrengende oder schwierige Situationen mit **innerer Ruhe** und positiven mentalen Bildern zu bewältigen.

Für diese Entspannungstechnik sind zahlreiche positive Wirkungen auf die **Resilienz & Gesundheit** nachgewiesen.

Wo:	cnapa, 99 rue Andethana, L-6970 Hostert/Niederanven
Sprache:	Luxemburgisch und Deutsch
Kursleiterin:	Elena Bienfait
Termine:	20.09.2023 27.09.2023 04.10.2023 11.10.2023 18.10.2023 25.10.2023 08.11.2023 22.11.2023
Anmeldung unter:	inscription@cnapa.lu
Teilnahmegebühr:	120€

Immer
mittwochs von
17:15 - 18:30
Uhr

CNAPA

Centre National
de Prévention des Addictions

INFORMÉIEREN • SENSIBILISÉIEREN • FORMÉIEREN • KOORDINÉIEREN

99, rue Andethana L-6970 Hostert

+ 352 49 77 77-1 | www.cnapa.lu | info@cnapa.lu

