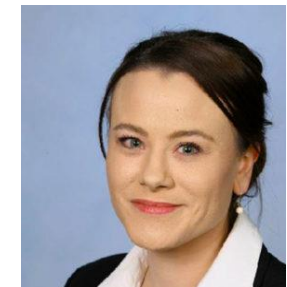


Wenn der Mensch zur Ruhe gekommen ist,
dann wirkt er (Francesco Petrarca)

Schnupperkurs
Entspannung in der
Krebsberatungsstelle
Sigmaringen



Die **Krebsberatungsstelle Sigmaringen** bietet Ihnen ein unverbindliches Kennenlernen von zwei der bekanntesten und effektivsten Entspannungsmethoden, **Autogenes Training und Progressive Muskelrelaxation**, an. Durchgeführt wird der Kurs in kleiner Runde (max. 4 Teilnehmer) von Melanie Höh, Dipl.-Psychologin und Kursleiterin für Autogenes Training und Progressive Muskelrelaxation.



Für wen ist das Angebot geeignet?

Entspannungsverfahren haben nachweislich positive Effekte bei: Unruhezuständen, Nervosität, körperlicher und seelischer Anspannung, Reizbarkeit, Sorgen und Ängsten, Niedergeschlagenheit, Schmerzen, Schlafstörungen, Förderung von Gedächtnis und Konzentration sowie effektiver Umgang mit Stresssituationen.

Das Angebot ist kostenfrei und richtet sich an Krebspatienten sowie deren Angehörige.

Wann? Mittwoch 4., 11., 18. & 25. August, jeweils 17 - 18.00 Uhr

Wo? Krebsberatungsstelle Sigmaringen, Laizer Straße 1; unsere Räumlichkeiten sind barrierefrei zugänglich

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Kissen ggf. Decke; geübt werden kann sitzend oder liegend

Egal, ob Sie bereits Vorerfahrung haben oder systematische Entspannung neu für Sie ist.

Egal, ob Sie in der Vergangenheit das Angebot der Krebsberatungsstelle bereits in Anspruch genommen haben oder uns in diesem Rahmen kennenlernen wollen.

Fühlen Sie sich herzlich eingeladen!

Bitte beachten Sie: Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Um Voranmeldung wird gebeten. Während der Veranstaltung besteht Maskenpflicht. Teilnahmevoraussetzung nach aktuell gültiger Corona-VO.

Psychosoziale Krebsberatungsstelle Sigmaringen
Sekretariat: +49 (0) 7571 – 7296 450
Fax: +49 (0) 7571 – 7296 451
E-Mail: info@krebsberatung-sigmaringen.de
www.krebsberatung-sigmaringen.de

Wenn man die Ruhe nicht in sich selbst findet, ist es umsonst, sie anderswo zu suchen.

(Francois de La Rochefoucauld)