

RELAXÁCIÓ

Relaxáló (autogén tréning) csoport indul 30 órában, 2013 novemberében a Veszprém Megyei Kórház dolgozói számára

Kellemes társaságban heti másfél óra lazítás, elcsendesedés, befelé fordulás,
ismerkedés önmagunkkal.

Az egyszerű, egymásra épülő izomlazító gyakorlatok megtanulásával később
önállóan is használható, öngyógyító eszköz kerül a birtokunkba.

Oldódik a szorongás, javul a hangulat.

Gyógyulnak a pszichoszomatikus, szorongásos háttérű panaszok
(pl: fej, has, hát fájdalmi).

Könnyebbé válik a stresszel való megküzdés, test és lélek ellenállóbbá válik.

Fejleszti az önmagunkra figyelni tudás képességét.

Segítség lehet fogyókúrában, dohányzásról való leszokásban is

Jelentkezés: 2013. november 01-ig

Illésné Vörös Szilvia

klinikai szakpszichológus, autogén tréner

30/2 313 593

A tanfolyam a Magyar Individuálpeszichológiai Egyesület „Egészségre nevelő
és szemléletformáló életmódprogramok – lokális szintereken” című TÁMOP
pályázati támogatást nyert programja keretében valósul meg.

A tréning a résztvevők számára ingyenes.