

Akad. Lehrkrankenhaus
der Universität Duisburg-Essen

Gesundheitsförderndes
Krankenhaus der WHO



IHR WEG ZU UNS



📍 Kursangebot



KLINIKEN ESSEN-MITTE

www.kliniken-essen-mitte.de
info@kliniken-essen-mitte.de

Knappschafts-Krankenhaus

Am Deimelsberg 34a
45276 Essen
Tel.: (02 01) 174-0

Evang. HuysSENS-Stiftung

Henricistr. 92
45136 Essen
Tel.: (02 01) 174-0

🌿 Autogenes Training Präventionskurs

KLINIKEN ESSEN-MITTE Evang. HuysSENS-Stiftung/
Knappschaft GmbH

Autogenes Training

Entspannung pur lernen

Mitten im hektischen Alltag lernen Sie, sich zu fokussieren und ruhig zu bleiben. Anhaltender Stress und dauernde Unruhe belasten Körper und Seele. Viele Menschen leiden darunter und schlafen schlecht, körperliche Symptome wie Kopfschmerzen und Muskelverspannung machen sich bemerkbar.

Mit autogenem Training können Sie nachhaltig entspannen und auf „Erholung“ umschalten. Das autogene Training hilft nicht nur Stress abzubauen, es beugt auch vielen körperlichen Erkrankungen vor und lindert Ängste und leichte Depressionen.

Wir zeigen Ihnen, worauf es bei autogenem Training ankommt und stellen Ihnen die Grundübungen vor.

***Von den Krankenkassen empfohlen**

Der Kurs „Autogenes Training ist als Präventionskurs durch die gesetzlichen Krankenkassen anerkannt und zugelassen. Als gesetzlich Versicherter/Versicherte haben Sie grundsätzlich **Anspruch auf eine anteilige Kostenrückerstattung des Präventionskurses von bis zu 80% oder maximal 75,00 Euro durch Ihre Krankenkasse.**

Kursdaten



Inhalte des Kurses:

- ➊ Durchführung von Übungen zur Verbesserung der Entspannungsfähigkeit
- ➋ Informationen über Zusammenhang zwischen Training und Alltagssituationen
- ➌ Durchführung von Maßnahmen zur Verbesserung von Stressabbau

- ➍ Der Kurs beinhaltet 8 Kurseinheiten à 90 Minuten.
- ➎ Physiotherapie im Knappschafts-Krankenhaus der Kliniken Essen-Mitte
- ➏ Kursgebühr: 130,00* Euro pro Teilnehmer

Anmeldung unter:

Telefon: (02 01) 174-207 51

Mail: t.berger@kliniken-essen-mitte.de