



IRIS IFFLAND



Heilpraktikerin für Psychotherapie  
Trauerbegleitung - Krisenbewältigung  
Imagination - Atmung - Entspannung

*Lernen, die Seele baumeln  
zu lassen!*

## **Autogenes Training** nach J. H. Schultz **und weitere Entspannungsmethoden**

Termine: 11.03.2020  
18.03.2020  
25.03.2020  
01.04.2020  
08.04.2020  
15.04.2020  
22.04.2020

7 Abende  
mittwochs  
18:30 bis ca. 19:45 Uhr  
Kursgebühr: 110 €

**Entspannter mit stressigen Situationen umgehen!  
Wäre das nicht schön?**

In diesem Kurs erlernen Sie nicht nur das Autogene Training sondern auch weitere unterstützende Entspannungsmethoden. Außerdem erörtern wir, was Stress mit unserem Körper macht und wie wir in Zukunft entspannter mit den Herausforderungen des Alltags umgehen können.

Bitte tragen Sie zum Kurs bequeme Kleidung und warme Socken.  
Schurwollmatten, Decken sowie Kissen werden von mir gestellt.  
Wasser und Tee stehen gratis für Sie zur Verfügung.

**Anmeldung ist erforderlich – schriftlich oder telefonisch.**

### **Kursort & Kontakt**

Praxis für bewusste Lebensgestaltung – Iris Iffland

St.-Michael-Str. 1 | 63579 Freigericht- Bernbach | Tel.: 06055/9395254 o. 0163/4793285  
eMail: [info@lebensglueck-gestalten.de](mailto:info@lebensglueck-gestalten.de) | [www.lebensglueck-gestalten.de](http://www.lebensglueck-gestalten.de)