

# Entspannungsgruppe

Entspannen. Loslassen. In Balance sein.



Elemente aus der Progressiven Muskelentspannung  
und dem Autogenen Training,  
Bodyscan, Atemübungen, Fantasiereisen.

**ZIEL** Körperliches und seelisches Wohlbefinden steigern, stressbedingten Krankheiten (Anspannung, Schmerzen, Bluthochdruck, ...) vorbeugen.

**KLEINE GRUPPEN** 4 bis max. 8 TeilnehmerInnen

**ORT** Schubi-Du, Eltern-Kind-Zentrum, Gilmstraße 11/11a, 6330 Kufstein

**WANN** Samstag 09. 05. von 09:00–13:00 Uhr **KOSTEN** € 70,-

**ANMELDUNG** Mag.<sup>a</sup> Erika Senn, Tel.: +43 / 676 7165790 oder unter: [praxis@erikasenn.at](mailto:praxis@erikasenn.at)  
Schubi-Du, Tel.: +43 / 5372 / 61020 oder unter: [schubi-du@kufnet.at](mailto:schubi-du@kufnet.at)

Mach mit und starte entspannt in dein Wochenende!

Erika Senn  
Psychologische Praxis



**Mag.<sup>a</sup> Erika Senn** – Klinische & Gesundheitspsychologin und Hypnosetherapeutin (nach M. Erickson)  
+43 676 7165790 • [praxis@erikasenn.at](mailto:praxis@erikasenn.at) • [www.erikasenn.at](http://www.erikasenn.at)