

Das Entspannungstraining besteht aus folgenden Teilen:

Teil 1: Körperwahrnehmung: Schulung des Körperbewusstseins

Teil 2: Muskelentspannungstraining nach Jacobsen:

Muskelanspannungs- und Entspannungsübungen mit
Anleitungen zur Atmung und zur Körperwahrnehmung

Teil 3: Ressourcen: Vertiefung der Erholung und Regeneration

Teil 4: Musik

Teil 5: Ausklang

Gesamtspielzeit: 50 Minuten

Bestellung senden an:

**Birgitt Repke
Johannisstr. 8
37073 Göttingen**

Geeignet zum Versand mit Fensterkuvert DIN Lang

Preis pro CD: € 15,- zuzüglich € 2,- für Porto und Verpackung

Bestellung:

Hiermit bestelle ich ___ Stück der CD „Entspannungstraining“
zum Preis von je € 15,- zgl. Porto / Verpackung € 2,-.

Ich zahle den Gesamtpreis von: € _____ per Überweisung
innerhalb 10 Tagen nach Erhalt der Lieferung und Rechnung.

Name/Vorname

Postleitzahl/Wohnort

Telefonnummer

e-mail Adresse

Ort/Datum

Unterschrift