



INDIVIDUELL
VERTRAULICH
LÖSUNGSORIENTIERT
REFLEKTIERT
EINFÜHLSAM
GANZHEITLICH



Coaching - Therapie - Prävention

✨ ENTSPANNUNG & STRESSBEWÄLTIGUNG

Kursprogramm

Dauer: 6 Wochen / 6 Einzelsitzungen à 60 Min.

Kosten: 220,- EUR*

Max. 4 Personen

Sitzung 1: Einführung, Stressanalyse, Zielklärung, erste Atemübungen

Sitzung 2: Autogenes Training – Grundübungen, erste Hausaufgaben

Sitzung 3: Progressive Muskelentspannung – körperliche Spannungen lösen

Sitzung 4: Meditation & Achtsamkeitsübungen – Gedanken zur Ruhe bringen

Sitzung 5: Methodenmix für den Alltag, individuelle Strategien

Sitzung 6: Stabilisierung, persönlicher Entspannungsplan, Rückfallprophylaxe

Termine: Donnerstag, 30.10. bis 04.11.2025

Uhrzeit: 19.30 Uhr bis ca. 21.00 Uhr

Hinweis*: Kosten pro Person, zahlbar nach verbindlicher Buchung.



Gesprächsraum Beck
Am Mitterfeld 7
83024 Rosenheim

Tel.: 08031 88734-27
www.coaching-therapie-beck.de