



Silvia Berger-Münster

SEMINARE BERATUNG MOTIVATION

Kontakt

Silvia Berger-Münster
Glockenapfelweg 14a
21635 Jork
Telefon: 04162 92 90 193
E-Mail: Info@Silvia-Berger-Muenster.de

Termine für Gesundheitskurse im zweiten Halbjahr – Stand Juni 2017

PMR - Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson

8-Wochenkurs am Montag

Kurszeit: 11.09. – 06.11.2017 (außer 02.+30.10.) | von 18.30 - 20.00 Uhr

Kursort: Jork

AT - Autogenes Training

8-Wochenkurs am Freitag

Kurszeit: 08.09. - 03.11.2017 (außer 6.+27.10.)

10.11.2017 – 12.01.2018 (außer 22.+29.12.2017 und 05.01.2018) | von 18.30 - 20.00 Uhr

Kursort: Buxtehude

Stressbewältigung im Alltag

8-Wochenkurs

Auf Anfrage

Stressbefreite Auszeit

Kompaktkurs am Wochenende 3x4 Stunden

Auf Anfrage

Resilienz-Training

10-Wochenkurs

Auf Anfrage

Der jeweilige genaue Kursort wird Ihnen bei Anmeldung mitgeteilt.