

# Entspannungstechniken im Alltag

## Wann?

Immer dienstags: 28.02; 07.03;  
14.03; 21.03; 28.03.23  
18.00 bis 19.30 Uhr

## Wo?

Lauterstraße 40, 12159 Berlin

## Wer?

Rolf Netzmann, Ex-In  
Genesungsbegleiter und systemischer Coach.



Quelle: Petra Bork / pixelio.de

## Kosten?

15€ (ermäßigt 10€) für den gesamten Kurs.

Stress ist fester Bestandteil unseres Alltags. Ob im Privatleben, im Beruf oder auch in der Freizeit. Häufig geraten wir in Stresssituationen, die uns nachhaltig belasten.

In diesem fünfteiligen Workshop lernen Sie einfache Techniken der Entspannung kennen, die Sie Zuhause oder unterwegs anwenden können. Mit dem Fokus auf progressiver Muskelentspannung, endet jeder Workshop mit einer Traumreise.

## Anmeldung:

✉ [selbsthilfe@nbhs.de](mailto:selbsthilfe@nbhs.de) oder ☎ (030) 85 99 51 -330/-333/ -322



**NACHBARSCHAFTSHEIM  
SCHÖNEBERG E.V.**  
Selbsthilfetreffpunkt

Gefördert durch die Senatsverwaltung für Integration, Arbeit und Soziales und der Arbeitsgemeinschaft der Berliner Krankenkassen und Krankenkassenverbände.



**NETZWERK  
der WÄRME**

**BERLIN**



Senatsverwaltung  
für Integration, Arbeit  
und Soziales