



Entspannungsangebote für Körper und Seele

Lernen Sie loszulassen, bauen Sie Stress ab und tanken Kraft und Energie. Wählen Sie Ihre persönliche Wohlfühlzeit.

Autogenes Training (AT) nach H. Schultz – ist eine besonders wirksame Entspannungsmethode, bei der Sie die Fähigkeit erlangen, Körper & Seele durch sich selbst beeinflussende Gedanken in einen tiefen Entspannungszustand zu versetzen.

Progressive Muskelrelaxation (PMR) nach E. Jacobson – erfahren Sie, wie Sie durch sanftes An- und Entspannen der einzelnen Muskelgruppen Spannungszustände im Körper lösen und sich wieder in Balance bringen.

Kleine Auszeit (KA) – genießen Sie einen Entspannungsmix aus den Bereichen der Meditation, Atem- und Achtsamkeitsübungen, sowie Traumreisen. Körper und Seele werden in Einklang gebracht.

Sie haben die Wahl zwischen zwei Orten: Entspannen Sie im **Natursalzraum inkl. Soleverneblung**, atmen Sie wohltuende, salzhaltige Luft und tun dabei etwas Gutes für Ihre Atmungsorgane – eben ähnlich eines Spaziergangs am Meer oder genießen Sie Ihre Entspannung klassisch in unserem gemütlichen **Entspannungsraum**, eingekuschelt bei Kerzenschein und warmen Licht.

Wir bieten Ihnen sowohl **offene Termine** (mit Vorerfahrungen) als auch von den Krankenkassen mit **bis zu 80% bezuschusste Kurse** mit 8 Terminen an.

Unsere Kurse werden durchgeführt von unserer nach § 20 SGB V zertifizierten Entspannungspädagogin Anna. Weitere Infos & Anmeldung unter: www.entspannt-bleiben.de oder www.salzperle-berlin.de



Unsere neuen Entspannungskurse und Einzeltermine im Überblick:

Kurs / Termin	Dauer	Termine & Kosten im Natursalzraum	Termine & Kosten im Entspannungsraum
AT Kurs*	8 x 45 min. 1 x Woche	donnerstags ab 14.02.19 13:00 Uhr Kassenzuschuss bis zu 80% 180,- €	donnerstags ab 14.02.19 11:00 Uhr freitags ab 15.02.19 17:00 Uhr Kassenzuschuss bis zu 80% 120,- €
PMR Kurs*	8 x 45 min. 1 x Woche	donnerstags ab 14.02.19 14:00 Uhr Kassenzuschuss bis zu 80% 180,- €	donnerstags ab 14.02.19 12:00 Uhr freitags ab 15.02.19 16:00 Uhr Kassenzuschuss bis zu 80% 120,- €
Kleine Auszeit offener Termin	je 45 min.	freitags ab 15.02.19 18:00 Uhr 22,- €	Samstag 12:00 Uhr 02.03.19 30.03.19 27.04.19 25.05.19 15,- €
AT offener Termin	je 45 min.	Nur mit Vorerfahrungen zum Kurstermin! 22,- €	Samstag 13:00 Uhr 02.03.19 30.03.19 27.04.19 25.05.19 15,- €
PMR offener Termin	je 45 min.	Nur mit Vorerfahrungen zum Kurstermin! 22,- €	Samstag 14:00 Uhr 02.03.19 30.03.19 27.04.19 25.05.19 15,- €
Einzel-sitzung	je 45 min.	individuelle Terminabsprache 65,- €	individuelle Terminabsprache 45,- €

Abkürzungen: PMR (PME) = Progressive Muskelrelaxation (Entspannung)

AT = Autogenes Training

KA = Kleine Auszeit

***Jede Krankenkasse bezuschusst die AT & PMR (PME) Kurse mit bis zu 80% des Preises.** Es gibt am Ende jedes Kurses eine offizielle Teilnahmebescheinigung zur Kostenerstattung bei der Krankenkasse – Mindestteilnahme am Kurs 80% (6 von 8 möglichen Kursterminen).
Vorauszahlung bei Anmeldung von Kursen per Bank. Offene Termine nur mit Barzahlung vor Ort! **Stornofrist: Kurs 1 Woche, sonst 48h.**

Mindestteilnehmer: 2 Personen bei allen Angeboten (außer Einzelsitzungen), offene Termine PMR & AT bitte nur mit Vorerfahrung buchen!