

---

## ***Kraft schöpfen und einfach mal 'runter fahren...***

### **Entspannungsabende für Lehrer und Erzieher**

Kinder und Jugendliche sind heute anders – das ist gut so – aber manchmal auch anstrengend! In diesen, speziell für SIE ausgearbeiteten Entspannungsabenden, tanken Sie Kraft, kommen zur Ruhe und finden Austausch mit Gleichgesinnten.

Sie lernen die unterschiedlichen Entspannungsmethoden kennen, probieren sie gemeinsam aus und erkennen so, welche Methoden für Sie die effektivsten sind.

Im Anschluss bleibt noch Raum für einen geselligen Austausch.

Elke Inspruckner, Entspannungstrainerin und Heilpraktikerin für Psychotherapie führt Sie durch die Abende.

E.Inspruckner ist nicht nur in Ihrer Praxis, sondern auch seit vielen Jahren an Kindergärten, Horten und Schulen tätig. Sie kennt die Nöte der Kinder und Schüler, aber auch die Belastungen der Lehrer und Erzieher.

Seit 2000 bietet sie regelmäßig Meditationen, Kurse in Autogenem Training und Progressiver Muskelentspannung und Entspannungsabende an. Schöpfen Sie gemeinsam aus ihrer Praxiserfahrung

#### **Themen:**

- Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung
- Entspannen mit Düften
- Atemübungen
- Phantasiereisen / Traumreisen
- Stressmanagement
- Achtsamkeit u.v.m.

**Termine** : immer Montagabend 19 – 21 Uhr, Starttermin : **27.06.2016** , dann fortlaufend

**Kosten** : 12,- Euro pro Abend oder 80,- Euro für 8 Abende

**Leitung:** Elke Inspruckner  
anerkannte Entspannungstrainerin, Dozentin  
Heilpraktikerin für Psychotherapie

**Ort** : *Ausbildungs- und Gesundheitszentrum INSPIRIA*  
Mühlstraße 9  
90547 Stein

|

**Anmeldung unter Tel 0911/ 2528639 oder [elke.inspruckner@web.de](mailto:elke.inspruckner@web.de)**