



## Veranstaltungskalender der Kurse im ersten Halbjahr 2019

|                |  |
|----------------|--|
| <b>Januar</b>  |  |
|                | <b>Kompaktkurs: Entspannen lernen mit Qi Gong</b><br><br><b>Wochenendworkshop</b><br>zum Thema Ruhe und Ausgeglichenheit im Alltag<br>18.01.2019 von 18:30 - 21:15 Uhr<br>19.01.2019 von 09:15 - 13:15 Uhr<br><b>Veranstaltungsort</b> Untere Kirchgasse 10 / 74918 Angelbachtal   |
|                | <b>Qi Gong für Herz und Kreislauf</b><br><br><b>Fortlaufender Kurs</b><br><b>Kursbeginn</b> 11.01.2018 insgesamt 8 Termine<br><b>Freitags</b> 17:15 - 18:00 Uhr<br><b>Veranstaltungsort</b> Untere Kirchgasse 10 / 74918 Angelbachtal  |
|                | <b>Stressbedingten Verspannungen vorbeugen</b><br><br><b>Fortlaufender Kurs</b><br><b>Kursbeginn</b> 28.01.2019 insgesamt 8 Termine<br><b>Montags</b> 08:15 - 09:00 Uhr<br><b>Veranstaltungsort</b> Untere Kirchgasse 10 / 74918 Angelbachtal  |
| <b>Februar</b> |  |
|                | <b>Kompaktkurs: Kraft auftanken mit Herz-Qi-Gong</b><br><br><b>Wochenendworkshop</b><br>zum Thema Herz-Qi Gong<br>Freitag, 09.02.2019 von 18:00 - 20:45 Uhr<br>Samstag, 10.02.2019 von 09:15 - 13:15 Uhr<br><b>Veranstaltungsort</b> Untere Kirchgasse 10 / 74918 Angelbachtal   |
| <b>März</b>    | <b>Kompaktkurs: Gelassen im Stress durch PMR</b><br><br><b>Wochenendworkshop</b> Systemisch - Integratives Training für mehr<br>Regeneration und Entspannung im Alltag<br>Freitag, 29.03.2019 von 16:00 - 21:00 Uhr<br>Samstag, 30.03.2019 von 09:00 - 17:45 Uhr<br><b>Veranstaltungsort</b> Untere Kirchgasse 10 / 74918 Angelbachtal |

## Veranstaltungskalender der Kurse im ersten Halbjahr 2019



|              |   |
|--------------|---|
| <b>April</b> |   |
|              | <b>Kompaktkurs: Balanciert im Berufsalltag</b><br><br><b>Wochenendworkshop</b><br>zum Thema Stressbewältigung im Berufsalltag<br>Freitag 05.04.2019, 18:00 - 20:45 Uhr<br>Samstag 06.04.2019, 09.15 - 13:15 Uhr<br><b>Veranstaltungsort</b> Untere Kirchgasse 10 / 74918 Angelbachtal                               |
| <b>Mai</b>   |   |
|              | <b>Kompaktkurs: Gelassen im Stress</b><br><br><b>Wochenendworkshop</b> Systemisch - Integratives Training für einen gesunden Umgang mit Belastungen<br>Freitag, 24.05.2019 von 16:00 - 21:00 Uhr<br>Samstag, 25.05.2019 von 09:00 - 17:45 Uhr<br><b>Veranstaltungsort</b> Untere Kirchgasse 10 / 74918 Angelbachtal |
| <b>Juni</b>  |   |
|              | <b>Kompaktkurs: Den Alltag stressfreier erleben</b><br><br><b>Workshop an zwei Freitag Abenden</b><br>zum Thema Stressbewältigung<br>Freitag, 07.06.2019 von 17:30 - 21:00 Uhr und<br>Freitag, 28.06.2019 von 17:30 - 21:00 Uhr<br><b>Veranstaltungsort</b> Untere Kirchgasse 10 / 74918 Angelbachtal               |
|              | <b>Besser entspannen mit Taiji Quan</b><br><br><b>Fortlaufender Kurs</b><br><b>Kursbeginn</b> 24.06.2019 insgesamt 8 Termine<br><b>Montags</b> 18:00 - 19:30 Uhr<br><b>Veranstaltungsort</b> Schlosspark Eichersheim  |

## Anmeldung



Dipl. Psychologin Astrid Wilhelm

Untere Kirchgasse 10 - 74918 Angelbachtal

Tel. 07265 - 6994036 - Mobil 0171-2334486

Mail: [info@stress-praevention.net](mailto:info@stress-praevention.net) - Web: [www.stress-praevention.net](http://www.stress-praevention.net)