

---

## ZIELGRUPPEN:

Menschen, die sich mittels AT oder PM/PMR entspannen möchten und diese Methoden erlernen können.



Als Angebot der Primärprävention auch für ArbeitnehmerInnen\*, welche die oben genannten Methoden erlernen möchten, um Stress abzubauen und sich besser entspannen zu können.

\* Termine nach Absprache außerhalb der betrieblichen Arbeitszeit - gerne in den Räumlichkeiten Ihres Unternehmens



---

## ÜBER MICH ...



... meine beruflichen Qualifikationen  
(nur eine kleine Auswahl):

- Bürokauffrau (IHK)
- staatl. anerkannte Dipl.-Heilpädagogin (EFH-Bochum)
- Ausbilderin (AdA)
- Fachkraft Rechtsextremismus Prävention (DGB)
- Betzavta-Trainerin (DGB)
- Schlaf- u. Entspannungs-Therapeutin / Pädagogin inkl. Seminarleiterinschein Autogenes Training (AT) und Progressive Muskelrelaxation (PM/PMR)
- Coachin (systemisch & lösungsorientiert)



Anne-P

Dipl.-Heilpädagogin Anna-Maria Penitzka

0208 / 30 584 677

0172 / 456 1510

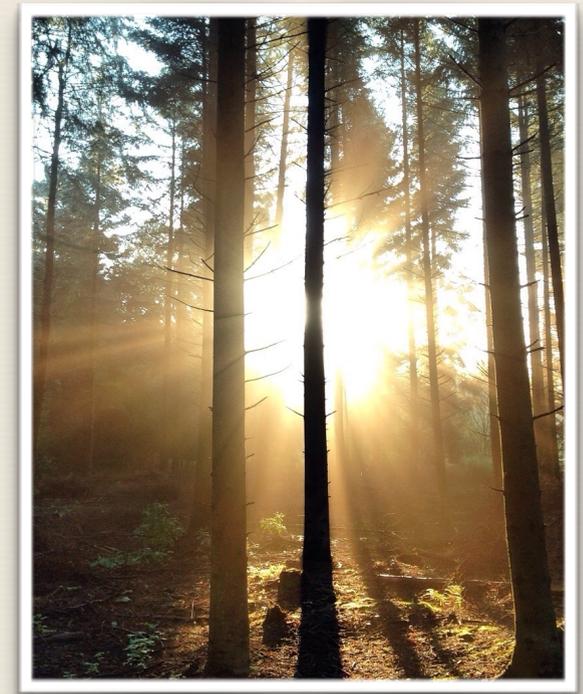
info@anne-p.de - www.anne-p.de



---

# Anne-P

---



Autogenes Training (AT)

&

Progressive Muskelentspannung

(PM/PMR)





*Ruhe und Entspannung können Ihr Wohlbefinden entscheidend verbessern.*

Diese Kurse sollen die TeilnehmerInnen befähigen, mit Hilfe des AT / PMR aktiv auf das eigene körperliche und psychische Wohlbefinden Einfluss zu nehmen.

AT & PMR bieten dazu eine einfache Möglichkeit, mit bewusst herbeigeführter Entspannung des Körpers und der Psyche, bestehende Anspannungszustände zu reduzieren. Schlafstörungen, Unruhe und psychosomatische Beschwerden können mit diesen Methoden abgebaut und das Wohlbefinden gesteigert werden.

Bequeme Kleidung und Stuhlkissen sind hilfreich, aber nicht zwingend erforderlich.

Ich freue mich, Sie in meinen Kursen zu begrüßen.

*Anne-P*

# AUTOGENES TRAINING & PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG



## Bewusstes Entspannen mittels der Methoden „Autogenes Training“ und „Progressive Muskelentspannung“ ...

... nach **AMP-Konzept** ...

- aus meinem heilpädagogischen Blickwinkel
- Praxis und Theorie zu gleichen Anteilen
- Vermittlung von Hintergrundwissen in Etappen ...
- ... mit jeweiliger Umsetzung durch praktisches Tun - lernen durch üben und verstehen.
- Erarbeitung einer eigenen TeilnehmerIn Unterlage, die Sie - ergänzt um Ihre eigenen Erkenntnisse - zu einem ganz persönlichem Unikat gestalten.

... Dauer und Gruppengröße ...

6 bis 15 TeilnehmerInnen - 8 aufeinanderfolgende Termine á 45 Minuten

Die Kurse sind zertifiziert durch die **Zentrale Prüfstelle Prävention**. Bei regelmäßiger Teilnahme kann Ihnen ein Teil der Kursgebühr durch Ihre Krankenkasse erstattet werden.

Für weitere Fragen stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung.

Anna-Maria Penitzka



(0208) 30 584 677 oder (0172) 456 1510



info@anne-p.de



www.anne-p.de