

Stressbewältigung und Entspannung

Ermitteln Sie an diesem Wochenende Ihre stressauslösenden Faktoren. Lernen Sie, eigene Bedürfnisse und Möglichkeiten wahrzunehmen und Stress gesünder zu verarbeiten.



Der Erholungseffekt an diesem Wochenende wird besonders verstärkt durch die zwei einhalb Tage **Abschied aus dem Alltag** und den Genuss, sich inmitten der Natur gut umsorgt zu fühlen.

Der Kurs ist speziell für Frauen gedacht, die Mehrfach- oder besondere Belastungen bewältigen müssen und die gezielte Selbsthilfetechniken wie Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung erlernen möchten. **Themenschwerpunkte: „Helfen ohne auszubrennen“ für Pflegekräfte und mit Coachingtechniken“ speziell für Lehrerinnen.**

- Ort: Frauenbildungshaus Franzenhof,
www.franzenhof.de 60 KM ca. von Berlin entfernt
- Kursleitung: Doris Johanna Wüst
Dipl. Psychologin und Entspannungstrainerin
- Kosten: 180,- € **Eigenanteil** nur **47,- €**
- Termine: Fr. 03. 04. - So. 05. 04. 09

AOK-Versicherte zahlen bei erfolgter Teilnahme für Kurs, Unterbringung und Verpflegung nur einen **Eigenanteil** von **47 € all inclusive !**

Anders-Versicherte sind willkommen und erhalten in der Regel von ihrer Kasse eine entsprechende Kostenbeteiligung von 80%.

Krebs und nun?

Bleiben Sie Ihrer Lebensfreude dicht auf der Spur.

Die Diagnose Brustkrebs bedeutet einen tiefen Einschnitt in das Leben jeder Frau. Die anstrengende Zeit der Behandlung und das „Wieder-Zurück-Finden“ in den Alltag stellen oftmals eine Herausforderung dar.



Dieses Angebot richtet sich speziell an Frauen, die an dem **AOK-Curaplan / DMP- Brustkrebs** Programm teilnehmen. Mit dem Programm wollen wir Sie auf ihrem Weg zur Regeneration begleiten. Tiefenentspannung wie Visualisierung nach der **Simonton - Methode** und andere Selbsthilfetechniken zu einem Leben mit etwas mehr innerer Balance werden Ihnen ganz lebenspraktisch vorgestellt.

Angesprochen sind vor allem Frauen, die gerne selbst noch etwas mehr zu ihrer Genesung und zur Verbesserung ihrer Lebensqualität beitragen möchten.

- Ort: Frauenbildungshaus Franzenhof, 60 KM nordöstlich von Berlin.
- Termin: Fr. 30. 10. - So. 01. 11. 09
- Kursleitung: Doris Johanna Wüst
Psychologische Psychotherapeutin
Psychoonkologin und Entspannungstrainerin
www.Hilfe-bei-Krebs.de

AOK-Versicherte zahlen nur **47 €**.

Anders-Versicherte sind willkommen und erhalten in der Regel von ihrer Kasse eine entsprechende Kostenbeteiligung von 80%.

Haben Sie Interesse?

Die Termine erfahren Sie am AOK-Gesundheits-Telefon. Melden Sie sich noch heute an:

AOK-Gesundheits-Telefon: 0180 265 3333

(für 6 Cent pro Verbindung aus dem Festnetz der Deutschen Telekom)