Raus aus dem Kopf – rein in die Entspannung!

Dauerstress, Grübeleien, Schlafprobleme? Wer regelmäßig entspannt, stärkt Körper und Geist, schläft besser und bleibt gelassener im Alltag.

Lerne, wie du loslässt.

In diesem Training lernst du verschiedene **Entspannungstechniken**. Du **entspannst direkt in den Kursabenden** und erfährst, wie du Entspannung ganz einfach **in deinen Alltag integrieren** kannst, damit alles wieder leichter läuft und Freude macht.

Fünf Abende à 1,5 Stunden

- **Montags, 19:00 - 20:30 Uhr**
- Start: **12. Jänner 2026**
- Seminarraum AETAS, Mursberg 29, Walding

… wenn du abschalten und neue Energie tanken willst!

- € 90,- /Kurs
- **Anmeldung:**
  - andrea.baumgartner@posteo.at
  - 0688/81 93 995

Über mich: Mag. Andrea Baumgartner, MBA, Personalentwicklerin, Trainerin mit Schwerpunkt auf Selbstkompetenz und Resilienz, Coach, psychosoziale Beraterin in Ausbildung und unter Supervision.