

PATIENTENINFO – KURS

**ATEMPAUSE!**

Gelassen und entspannt durch die Kinderwunschzeit...

Sie lernen verblüffend leichte Wege kennen, um stressige Alltagssituationen zu bewältigen und blitzschnell zu entspannen. Ohne aufwändiges Training! Nach nur wenigen Sekunden können Sie abschalten und lassen Ärger, Stress und Zeitdruck hinter sich. Mit diesen Übungen entspannen Sie überall und jederzeit sofort: im Büro, bei der Hausarbeit oder bei Wartezeiten. Sie mobilisieren Ihre inneren Reserven und füllen Energiespeicher auf. Immunsystem, vegetative Funktionen sowie Stoffwechselfvorgänge werden stimuliert und die Selbstheilungskräfte können wirksam werden.

**... so können Sie leichter**

- Stress und Anspannung abbauen
- Körperwahrnehmungen regulieren und Missempfindungen reduzieren
- gelassener und zuversichtlicher reagieren
- körperliches und seelisches Wohlbefinden steigern
- sich optimal auf eine Schwangerschaft vorbereiten

**Kurs I – Abendkurs**

(3 aufeinander folgende Termine)

**Kursbeginn** ist immer am 1. Mittwoch  
in den Monaten Februar, März, Mai,  
September, November, Dezember

**Uhrzeit:** von 19.00 bis 20.30 Uhr

**Kurs II – Kompaktkurs**

(einmaliger Termin)

**Kurstag** ist immer der 1. Samstag  
in den Monaten Februar, März, Mai,  
September, November, Dezember

**Uhrzeit:** von 14.00 bis 18.30 Uhr

**Anmeldung:** Bitte melden Sie sich frühzeitig bei der Kursleiterin Petra Neels an - spätestens bis zum 30. des Vormonats. Mit dem Zahlungseingang der Kursgebühr ist die Anmeldung verbindlich erfolgt. Erst danach erhalten Sie die endgültige Kurszusage.

**Kleine Gruppe:** max. 5 Teilnehmerinnen

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Socken, evtl. Decke/Kissen

**Kursort:** TKO - Team Kinderwunsch, Wilhelmstr. 5, 26122 Oldenburg

Fragen Sie mich gerne, wenn Sie weitere Informationen benötigen. Ich freue mich auf Ihre Teilnahme.