

Kursangebote im Kompetenznetzwerk Prävention: Entspannung

| Name des Kurses | Veranstalter/Ansprechpartner | Ort | Zeit/Kursbeginn/Kursdauer | Kursgebühr |
|---|---|--------------------------|----------------------------------|--------------------|
| Progressive Muskelantspannung nach Jacobson | AOK, Jörg Haller Tel.: 0581/90927-26615 | AOK Lüchow | Auf Anfrage | Auf Anfrage |
| Progressive Muskelentspannung nach Jacobson | Karlheinz Pralle Tel.: 05841/9600 | Lüchow, Lange Str. 10 | Termine nach Vereinbarung | 20,11 € je Sitzung |
| Fitness & Entspannung | Sigrid Müller Tel.: 05882/987916 | Gartow, Grundschule | Ganzjährig Mittwoch 19:00 Uhr | Auf Anfrage |
| Autogenes Training | AOK, Jörg Haller Tel.: 0581/90927-26615 | AOK Lüchow | Auf Anfrage (6x) | Auf Anfrage |
| Progressive Muskelentspannung | Lilli Tissen Tel.: 05865/988751 e-mail: lilli.ti@web.de www.entspannt-im-wendland.de | Dannenberg | Auf Anfrage | Auf Anfrage |
| Autogenes Training | Lilli Tissen Tel.: 05865/988751 | Lüchow | Auf Anfrage | Auf Anfrage |
| Gelassen und sicher mit Tinnitus leben | Lilli Tissen Tel.: 05865/988751 | Hitzacker | Auf Anfrage | Auf Anfrage |