

# Medizinisches Entspannungstraining Workshop gegen Angst und Stress



Unter praxisorientierter Anleitung eines erfahrenen Arztes werden Ihnen Strategien zur Bewältigung von Angst- und Stresstörungen (Flugangst, Vortragsangst, Platzangst, Liftangst, Höhenangst, Ängste bei Depressionen, Übergewicht und Rauchentwöhnung) vermittelt. Am Beispiel der Flugangst werden Methoden der Verhaltens- und Musiktherapie sowie diverser Entspannungstechniken (Muskelrelaxation, Lachyoga, Bewegungstherapie, Sophrologie) in aufbauender Abfolge einstudiert. Ziel ist, dass alle Teilnehmer ihr individuelles Erfolgs-Programm zum vertieften Training mit nach Hause nehmen können.

Die Kurse werden jeweils Freitags oder Samstags von 09:00–18:00 Uhr auf dem Flughafen Zürich-Kloten stattfinden.

Mittagessen und Unterlagen sind inklusiv. Preis auf Anfrage.

ich melde mich an

Flughafen Zürich-Kloten

ich möchte mehr erfahren

Name:

Strasse:

PLZ/Ort:

Tel./E-Mail:

Teilnahmedatum: