



## „Entspannt durch die Wechseljahre“

In diesem Kurs erfahren Sie Wissenswertes rund um das Thema Wechseljahre. Wie wir Frauen in dieser Zeit mit den ganzen Symptomen umgehen und so unseren Alltag leichter bewältigen können, lernen Sie in diesem Kurs. Zusätzlich bekommen Sie viele Entspannungstipps für den täglichen Gebrauch, erlernen verschiedene Entspannungsmethoden wie z.B. das autogene Training, die progressive Muskelentspannung, Meditation, Fantasiereisen, Atemtechniken uvm.

Kurs: Dienstags von 19.00 Uhr – 20.15 Uhr, erster Termin am 11.03.2025  
Kursgebühr: 175 EUR, 8 x 75 Minuten

Ort: Güntterstraße 49, 71672 Marbach am Neckar

Kontakt/Fragen: info@entspannungstraining-sinner.de oder 0177/1490096

---

### Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich zum Kurs **„Entspannt durch die Wechseljahre“** an.  
Die Kursgebühr überweise ich spätestens eine Woche vor Kursbeginn auf das Konto bei der Volksbank Stuttgart eG: IBAN DE90 6009 0100 0173 1450 19, BIC: VOBADDESS

Name: \_\_\_\_\_

Anschrift: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

e-Mail: \_\_\_\_\_

Mir ist bekannt, dass ich eigenverantwortlich an dem Kurs teilnehme.

\_\_\_\_\_  
Ort, Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift

Haftungsausschluss: Für Personen- und Sachschäden wird durch die Kursleiterin keine Haftung übernommen.

Stornobedingungen: Bis 4 Wochen vor Kursbeginn – kostenfrei möglich  
Bis 2 Wochen vor Kursbeginn – 50 %