



2012 - Frühjahr

## Stressreduktion und Burnout-Prophylaxe - APA

**A**utogenes Training

**P**rogressive Muskelrelaxation

**A**tem-Übungen aus dem Yoga

9 x jeweils donnerstags 19:30 Uhr

Donnerstagskurs APA 19:30 – 20:45 h	
1.	02.02.
2.	09.02.
3.	16.02.
4.	23.02.
5.	01.03.
6.	08.03.
7.	15.03.
8.	22.03.
9.	29.03.