

Das Entspannungstraining besteht aus folgenden Teilen:

- Teil 1: Körperwahrnehmung: Schulung des Körperbewusstseins
 - Teil 2: Muskelentspannungstraining: Muskelanspannungs- und Entspannungsübungen mit Anleitungen zur Atmung und zur Körperwahrnehmung
 - Teil 3: Ressourcen: Vertiefung der Erholung und Regeneration
 - Teil 4: Musik
 - Teil 5: Ausklang
- Gesamtspielzeit: 50 Minuten**

**Birgitt Repke
Johannisstraße 8
37073 Göttingen**

Geeignet zum Versand mit Fensterkuvert DIN Lang

Information: www.birgittrepke.de
Kontakt: info@birgittrepke.de
Telefon: 0551-9809363
Preis: € 17,00
zzgl. € 2,00 Porto/Verpackung

Bestellung:

Hiermit bestelle ich ____ Stück der CD "Entspannungstraining" zum Preis von je € 17,00 zzgl. Porto / Verpackung € 2,00. Ich zahle den Gesamtpreis von: € _____ per Überweisung innerhalb 10 Tagen nach Erhalt der Lieferung und Rechnung.

Name/Vorname

Postleitzahl/Wohnort

Telefonnummer

e-Mail Adresse

Ort/Datum

Unterschrift