

# Präventions-Angebote in der Wohlfühl-Therme:



Bad Griesbach

## Autogenes Training - gekonnt entspannen und auftanken

Gezielte Formeln lassen den Stress abfallen und können Schlafstörungen lindern, Herz und Blutdruck regulieren und die Konzentration fördern.

Präventionskurs im Heilklima der Salzgrotte

8 x Salzgrotte á 45 Minuten

Kursbeginn: **Freitag, 20.1.2023 um 17 Uhr**

Kursgebühr : 108 €

## "Atem ist Leben" Qigongübungen für die Lunge

Präventionskurs im Heilklima der Salzgrotte

8 x Salzgrotte á 45 Minuten

Kursbeginn: **Dienstag, 31.1.2023 um 18 Uhr**

Kursgebühr : 108 €

Weitere Präventionskurse für:

Progressive Muskelentspannung, autogenes Training und Qigong finden regelmäßig in den bequemen Liegestühlen und im Heilklima der Salzgrotte statt. Bitte fragen Sie bei der Kursleitung nach dem nächsten Kursbeginn:

Eva Maria Lechner, Tel.: 08532 / 925854

## Anmeldung an der Thermalbadkasse

Unsere Kurse werden nur von qualifizierten Mitarbeitern durchgeführt und sind von der Zentralen Prüfstelle für Prävention (ZPP) als Präventionskurs nach § 20 SGB V zertifiziert. Nach Abschluss der Maßnahme erhalten Sie eine Teilnahmebestätigung. Mit dieser und der Rechnung über die Programmkosten können Sie bei Ihrer Krankenkasse einen Kostenzuschuss von bis zu max. 80,- € rückerstattet bekommen.

