

## Angebot

Nachfolgend finden Sie unsere aktuellen Kurstermine und Angebote für Privatpersonen. Wenn Sie gern an einem Kurs teilnehmen möchten, oder weitere Informationen schreiben Sie uns gern eine E-Mail. Wir lassen Ihnen dann die erforderlichen Anmeldeunterlagen zukommen. Gern können Sie uns aber auch telefonisch kontaktieren (Kontaktdaten siehe unten).

Wenn Sie an Angeboten für Unternehmen/ Angebote im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung interessiert sind, kontaktieren Sie uns gern. Wir bieten auch individuelle und flexible Angebote im Rahmen von Online-/Skype-Beratungen und -Coachings an.

Da Entspannung und Stressbewältigung für die meisten von uns ein sehr privates und vertrauensvolles Thema ist, bieten wir kostenfreie Kennlerngespräche an. Bitte kontaktieren Sie uns bei Interesse.

Wir hoffen, dass wir für Sie das passende Angebot bereit halten!

Ihre Christiane Kämpfe und Anna Träder

## Kontakt

### **Dipl.-Psych. Christiane Kämpfe** Psychologische Psychotherapeutin

Kursleiterin für Stressbewältigung  
Kursleiterin für Autogenes Training  
Kursleiterin für Progressive Muskelentspannung

Rehefelder Straße 68 | 01127 Dresden  
Mobil: 0176 44 46 28 87  
Telefon: 0351 16 08 84 8

### **Dipl.-Psych. Anna Träder** Psychologische Psychotherapeutin

Kursleiterin für Stressbewältigung  
Kursleiterin für Progressive Muskelentspannung

Martin-Luther-Platz 10 | 01099 Dresden  
Mobil: 0173 89 12 75 7  
Telefon: 0351 32 81 30 4

[kontakt@gesundheitsfoerderung-dresden.de](mailto:kontakt@gesundheitsfoerderung-dresden.de)

[www.gesundheitsfoerderung-dresden.de](http://www.gesundheitsfoerderung-dresden.de)

Name	Inhalt	Zeit	Kursbeginn	Kursort	Dauer	Preis	TN-Zahl	Bemerkung	Status
<b>PMR Entspannt in allen Lebenslagen</b>	Erlernen der Entspannungstechnik PMR und wie Sie sie im Alltag anwenden können. Am Ende des Kurses haben Sie gelernt, in stressreichen Situationen locker und entspannt zu bleiben. Inklusive Kursunterlagen für zu Hause.	Do. 18.30–19.30	12.10.17	Industriestraße 23a, 01129 Dresden	10 x 60 Min	110,00	Gruppe 6–15 TN	von Krankenkassen meist bis zu 80% bezuschussbar (§ 20 SGB V), AOK-Mitgliedern entstehen durch das Gutschein-System der AOK oftmals keine Kosten. Bitte klären Sie die Bezuschussbarkeit vor Kursaufnahme, da wir keine Garantie für Bezuschussung geben können.	<b>Anmeldungen möglich</b>
<b>Energie tanken mit Autogenem Training</b>	Erlernen der Entspannungstechnik AT und wie Sie sie im Alltag anwenden können. Am Ende des Kurses haben Sie gelernt, in stressreichen Situationen locker und entspannt zu bleiben. Inklusive Kursunterlagen für zu Hause.	Fr. 16.30–18.00	auf Nachfrage	Industriestraße 23a, 01129 Dresden	8 x 90 Min	120,00	Gruppe 6–15 TN	von Krankenkassen meist bis zu 80% bezuschussbar (§ 20 SGB V), AOK-Mitgliedern entstehen durch das Gutschein-System der AOK oftmals keine Kosten. Bitte klären Sie die Bezuschussbarkeit vor Kursaufnahme, da wir keine Garantie für Bezuschussung geben können.	<b>Anmeldungen möglich</b>
<b>Einzelcoaching Einzeltraining Entspannungsverfahren</b>	Ganz gleich welches Anliegen Sie mitbringen, wir analysieren zuerst die IST_Situation), unterstützen Sie bei der Erarbeitung eines realistischen Ziels und helfen Ihnen dabei, Lösungsmöglichkeiten zu finden und ihr Ziel Schritt für Schritt zu erreichen.	nach Absprache	nach Absprache	nach Absprache	nach Absprache	nach Absprache	Einzelsetting	Kontaktieren Sie uns gern, im kostenlosen Vorgespräch erarbeiten wir gemeinsam Ziele. Anschließend erstellen wir Ihnen in Abhängigkeit des Anliegens und Umfangs (z. B. 3 x Gesundheitscoaching + 2 x PMR) einen Kostenvorschlag.	<b>Anmeldungen möglich</b>