



## PRESSE-MELDUNG

### **AWO-Familienbildung: Freie Plätze in Entspannungskursen**

Die AWO-Familienbildung startet in der nächsten Woche mit zwei verschiedenen Entspannungskursen, durch die Sie gezielt Ihr Wohlbefinden verbessern und Stress abbauen können:

Im Kurs **Autogenes Training** (27.01.-17.03.2015/ 19:30-20:30 Uhr/ 44,00 €) lassen Sie bei leiser Entspannungsmusik den Alltag draußen und erlernen Übungen, die Sie auch gut im (Berufs)-Alltag anwenden können.

Bei der **Progressiven Muskelentspannung** nach Jacobsen (27.01.-03.03.2015/ 18:15-19:15 Uhr/ 33,00 €), die auch bei Schlafstörungen, Nervosität und innerer Unruhe eingesetzt werden kann, wird gezeigt, wie durch bewusstes Anspannen der Muskeln eine angenehme Entspannung erzielt werden kann.

Die Kurse finden in der AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, 46240 Bottrop statt.

Infos und Anmeldungen in der AWO-Geschäftsstelle Bottrop, Telefon 70949-23 oder [www.awo-gelsenkirchen.de](http://www.awo-gelsenkirchen.de)