



AML INSTITUT SYSTEME
Tel.: 0228/ 94 93 12 0

MILTON ERICKSON INSTITUT BONN MEG
Leitung: Dipl.-Psych. Anne M. Lang
Tel.: 0228/ 9493 12 2



www.institut-systeme.de - Info@institut-systeme.de

53113 Bonn - Reuterstr. 20 - Sekretariat: 8.30-12.00

*Psychotherapeutische Praxis * Krisen-Coaching / Supervision * Krisen-Mediation * Aus- und Weiterbildung *

Die Ressourcengruppe für Jugendliche „Mental trainieren und entspannen lernen“

Leitung: Dipl.-Psych. Anne M. Lang

Diese Gruppe richtet sich an Jugendliche von 12-15 Jahren. Sie bietet einen Platz für ca. 5 Jugendliche an, die zusammen Mentales Training praktisch in Übungen lernen können.

Mentales Training hilft bei der Verbesserung von körperlicher, geistiger und seelischer Entspannung. Damit steigt das Wohlempfinden, das Schlafvermögen und die Konzentrationsfähigkeit.

Da sich damit auch das Stressempfinden verändert, schwinden Kopf- oder Bauchschmerzen, die durch Stress erzeugt werden. Insgesamt ist die Fähigkeit, sich mental zu stärken, jedem Menschen gegeben und lebenslang hilfreich. Es ist nie zu früh, diese nutzen zu lernen.

Start:

Auf Anfrage

Ort:

AML Instituts Systeme, Reuterstr. 20, 53113 Bonn

Anmeldung und Info: 0228/9493120 von 8:30-16:00 bei Frau Krüger