

# Entspannung am Freitag

Ein wunderbar entspannendes  
Ritual zu Beginn des Wochenendes.

Wohltuend und eine prima  
Gesundheitsvorsorge.

Eben typisch TAV .



**Freitags, 17 Uhr**  
**Haus der Vereine, Feldstrasse 3.**

3,57 € pro Teilnehmer

Für TAV-Mitglieder im Beitrag enthalten.

Nichtmitglieder rechnen direkt mit dem  
Entspannungschoach, Volker Letzas, ab.

# Vom Nutzen der Entspannung

**Erst einmal tut es einfach wohltuend gut.**

Die Kenntnis von Entspannungsmöglichkeiten ist ein wichtiger Baustein für den persönlichen Umgang mit ungünstigem Stress. Der freitägliche Termin bringt im Wechsel immer eines der beiden am besten bewährten und untersuchten Entspannungsverfahren.

**Progressive Muskelrelaxation nach Jakobsen  
oder Autogenes Training.**

**Ab 2017 erfahren Sie jeden Freitag auch viel wissenswertes zum  
Thema Stressregulation.**

**Sie sind schlechtem Stress keineswegs hilflos ausgeliefert.**

**Schlechter Stress, der zu lange einwirken darf, schädigt den Körper  
erst schleichend, bis man ihn nicht mehr ignorieren kann.**

**Leiden Sie unter Bluthochdruck, Verdauungsbeschwerden, einem  
empfindlichen Magen, erhöhtem Augeninnendruck, Diabetes; Astma,  
Neurodermitis ...?**

**Schlechter Stress macht diese Erkrankungen oft viel Schlimmer.**

**Unzählige Untersuchungen, gerade im Zusammenhang mit den am  
meisten verbreiteten Entspannungsverfahren zeigen, wie günstig sich  
eine gute Stressregulation auf diese Beschwerden auswirkt.**

**Bei regelmäßigem Einsatz kann der Hausarzt gelegentlich sogar die  
Medikamentengabe reduzieren.**

**Gönnen Sie sich oder einem lieben  
Menschen angenehme Entspannung und  
kommen Sie Freitags zum Haus der Vereine.**