

Angebote von Barbara König-Guba

Präventionskurse und Einzelsitzungen:

- [Autogenes Training \(AT\)](#)
- [Progressive Muskelrelaxation n. Jacobsen \(PMR\)](#)
- [Stressbewältigung im Alltag](#)
- [Entspannung für Kids](#)
- [Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung für Kids](#)
-

Diese Angebote lohnen sich auf jeden Fall für Ihre Gesundheit.
Die Kurse sind als Primäre Präventionsmaßnahme nach § 20 SGB V anerkannt und können bis zu 100% von Ihrer Krankenkasse bezuschusst werden.

Weitere Informationen zu den Einzelsitzungen können Sie in einem persönlichen Gespräch mit mir absprechen.

Zusätzliche Angebote:

- Veranstaltungsorganisation
- Organisation und Durchführung von Kindergeburtstagen
- Hochzeitsfotografie

Nähere Informationen finden Sie auch unter www.barbaras-events.de.

Autogenes Training (AT)

Ziel des Kurses ist das Erlernen von Autogenem Training (AT) in der Gruppe. Die Erhöhung der Lebensqualität, die Beseitigung von Schlafproblemen, eine bessere Konzentration und die gezielte Entspannung in Stresssituationen sind positive Effekte des Autogenen Trainings. Regelmäßiges Üben hilft Ruhe und Ausgeglichenheit in den Alltag zu integrieren.

Termine: freitags

Zeit: 18:00 Uhr bis 19:15 Uhr

Wert: 90,00 € für 8 Termine à 75 Min.

Leitung: Barbara König-Guba, Entspannungstherapeutin

Ort: Zentrum Mabal, Schmidtstr. 8, 61169 Friedberg

Anmeldung: telefonisch unter Tel.Nr. 06031 - 6709268 oder [per mail](#) bei Barbara König-Guba oder über mein [Anmeldeformular](#).

[nach oben](#)

Progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen (PMR)

Ziel des Kurses ist das Erlernen der Progressiven Muskelrelaxation n. Jacobsen (PMR).

Progressive Muskelentspannung bedeutet „Entspannung durch Anspannung“.

PMR führt zu einer Verbesserung der eigenen Körperwahrnehmung und des allgemeinen Gesundheitszustandes. Diese Entspannungsmethode bietet einen Ausgleich zu übermäßiger körperlicher und seelischer Spannung und eignet sich besonders zur Burn-Out-Prophylaxe.

Termine: donnerstags

Zeit: 18:30 Uhr bis 19:30 Uhr

Kosten: 90,00 € für 10 Termine à 60 Min.

Leitung: Barbara König-Guba, Entspannungstherapeutin

Ort: Zentrum Mabalü, Schmidtstr. 8, 61169 Friedberg

Anmeldung: telefonisch unter Tel.Nr. 06031 - 6709268 oder [per mail](#) bei Barbara König-Guba oder über mein [Anmeldeformular](#).

[nach oben](#)

Stressbewältigung im Alltag

Stress ist nicht für jeden gleich belastend. In der Gruppe kann jeder seinen "persönlichen" Stress aufspüren. Mit Hilfe von Informationen, Einüben von neuen Handlungsweisen und Entspannungsübungen können Sie erlernen, wie sich Schritt für Schritt ihr Verhalten in Belastungssituationen verändern darf, um Ihren Alltag stressfreier zu gestalten.

Termine: auf Anfrage

Leitung: Barbara König-Guba, Entspannungstherapeutin

Ort: Zentrum Mabalü, Schmidtstr. 8, 61169 Friedberg

Anmeldung: telefonisch unter Tel.Nr. 06031 - 6709268 oder [per mail](#) bei Barbara König-Guba oder über mein [Anmeldeformular](#).

[nach oben](#)

Entspannung für Kids

Entspannungsangebot für Kinder im Alter von 9 bis 14 Jahren

Schulangst, Nervosität, Konzentrationsstörungen und stressbedingte körperliche Probleme wie Kopfschmerzen, Magen und Darmbeschwerden nehmen bei Kindern immer mehr zu.

In einer kleinen Gruppe dürfen die Kinder mit Spaß und Freude unterschiedliche Entspannungstechniken (Fantasiereisen, einfache Körperübungen und mehr) kennen lernen. So können sie Strategien für sich entdecken, die ihnen helfen sich gegen Überforderung und Stress angemessen zur Wehr setzen.

Termine: auf Anfrage

Leitung: Barbara König-Guba, Entspannungstherapeutin

Ort: Zentrum Mabalü, Schmidtstr. 8, 61169 Friedberg

Anmeldung: telefonisch unter Tel.Nr. 06031 - 6709268 oder [per mail](#) bei Barbara König-Guba oder über mein [Anmeldeformular](#).

[nach oben](#)

Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung für Kids

Übungen für Kinder im Alter von 10 bis 14 Jahren

Gemeinsam erlernen die Kinder die Techniken des Autogenen Trainings und der Progressiven Muskelentspannung. Regelmäßiges Üben zu Hause ist wichtig und hilft den Kindern, in Anspannungssituationen gelassen zu reagieren.

Termine: auf Anfrage

Leitung: Barbara König-Guba, Entspannungstherapeutin

Ort: Zentrum Mabalü, Schmidtstr. 8, 61169 Friedberg

Anmeldung: telefonisch unter Tel.Nr. 06031 - 6709268 oder [per mail](#) bei Barbara König-Guba oder über mein [Anmeldeformular](#).