



Ursula Appel-Deinert
 Dipl. Pädagogin
 Brüsseler Str. 31
 50674 Köln
 Tel.: 0221- 16 84 20 35
 Email: info@entspannungsinfo.de

Anerkannte Präventionsangebote 1. Halbjahr 2012

Weitere Termine auf Anfrage möglich

Titel	Datum Uhrzeit Dauer	Ort	Kursbeitrag
-------	---------------------------	-----	-------------

Stressbewältigung/ Stressmanagement

Die Bezuschussung der Krankenkassen beträgt mindestens 75.- € einige Krankenkassen bezuschussen mehr. Erkundigen Sie sich bitte bei Ihrer Krankenkasse!

Stressbewältigung Köln	17.03.2012	FamForum Agnesviertel Weißenburgstr. 14 50670 Köln	180.- €
	31.03.2012 2 Samstage		Eigenanteil: höchstens 105.- €

Autogenes Training (AT)

Die Bezuschussung der Krankenkassen beträgt mindestens 75.- € Erkundigen Sie sich bitte bei Ihrer Krankenkasse!

AT Auffrischung und Vertiefung	11.01. – 08.02.2012	Praxis Appel-Deinert Brüsselerstr. 31 50674 Köln	115.- €/
	19.15 – 20.30 Uhr 5 Termine jeweils mittwochs		Eigenanteil: 40.- €
AT Grundkurs	26.01. – 15.03.2012	Praxis Appel-Deinert Brüsselerstr. 31 50674 Köln	125.- €/
	19.15 – 20.15 Uhr 1. Abend -20.45 Uhr 7 Termine Weiberfastnacht nicht jeweils donnerstags		Eigenanteil: 50.-€
AT Grundkurs	22.03. – 10.05.2012	Praxis Appel-Deinert Brüsselerstr. 31 50674 Köln	125.- €/
	19.15 – 20.15 Uhr 1.Aband – 20.45 Uhr 7 Termine 12.04.2012 nicht jeweils donnerstags		Eigenanteil: 50.- €
AT Grundkurs	30.05. – 11.07.2012	Praxis Appel-Deinert Brüsselerstr. 31 50674 Köln	125.- €/
	19.15 – 20.15 Uhr 1.Aband – 20.45 Uhr 7 Termine jeweils mittwochs		Eigenanteil: 50.- €



Ursula Appel-Deinert
 Dipl. Pädagogin
 Brüsseler Str. 31
 50674 Köln
 Tel.: 0221- 16 84 20 35
 Email: info@entspannungsinfo.de

AT Auffrischung und Vertiefung	05.07. – 02.08.2012 19.15 – 20.30 Uhr 5 Termine jeweils donnerstags	Praxis Appel-Deinert Brüsselerstr. 31 50674 Köln	115.- € Eigenanteil: 40.- €
---------------------------------------	---	--	-----------------------------------

Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen (PMR)

Die Bezuschussung der Krankenkassen beträgt mindestens 75.- € Erkundigen Sie sich bitte bei Ihrer Krankenkasse!

PMR Grundkurs	22.02. – 28.03.2012 19.15 – 20.30 Uhr 1. Abend -20.45 Uhr 6 Termine jeweils mittwochs	Praxis Appel-Deinert Brüsselerstr. 31 50674 Köln	120.- €/ Eigenanteil: 45.-€
----------------------	--	--	--------------------------------

PMR Grundkurs	18.04. – 23.05.2012 19.15 – 20.30 Uhr 1. Abend -20.45 Uhr 6 Termine jeweils mittwochs	Praxis Appel-Deinert Brüsselerstr. 31 50674 Köln	120.- €/ Eigenanteil: 45.-€
----------------------	--	--	--------------------------------

PMR Grundkurs	24.05. – 05.07.2012 19.15 – 20.30 Uhr 1. Abend -20.45 Uhr 6 Termine jeweils donnerstags	Praxis Appel-Deinert Brüsselerstr. 31 50674 Köln	120.- €/ Eigenanteil: 45.-€
----------------------	--	--	--------------------------------

Entspannungstage/ Progressive Muskelentspannung

Die Bezuschussung der Krankenkassen beträgt mindestens 80 % des Kursbeitrages. Erkundigen Sie sich bitte bei Ihrer Krankenkasse!

Entspannungstag Bonn	zur Zeit kein Angebot 1 Samstag	Kaiser-Karl-Klinik Bonn Graurheindorferstr. 137 53177 Bonn
-----------------------------	------------------------------------	---

Entspannungstag Köln	11.02.2012 10.00- 18.00 Uhr 1 Samstag	neues lernen ehm. Ökobildungswerk Herwarthstr. 22 50672 Köln	65.- €/ Eigenanteil: 13.- €
-----------------------------	--	---	--------------------------------