

## Termine für unsere Präventionskurse wahlweise online (via Zoom) oder in Präsenz

In Kooperation mit den gesetzlichen Krankenkassen bieten wir Ihnen Präventionskurse nach den Richtlinien von §20 SGBV an. 2x im Jahr erhalten Sie je Kurs mind. 80% der Kursgebühren rückwirkend von Ihrer gesetzlichen Krankenkasse erstattet. Unsere Präventionskurse haben den Schwerpunkt **Autogenes Training und Progressive Muskelrelaxation** und sind daher erstattungsfähig. Das Autogene Training und die Progressive Muskelrelaxation haben sich zur Vorbeugung und begleitenden Behandlung bei einer Vielzahl von stressbedingten Gesundheitsstörungen bewährt.

**Kursdauer: 8x ca. 60 Minuten**

**Kosten: 96Euro (mindestens 80% Rückerstattung durch die gesetzlichen Krankenkassen oder die Beihilfe)**



### Kurszeiten Autogenes Training für Erwachsene und Jugendliche

**ALLE Kurse werden auch via ZOOM gestreamt und können entweder vor Ort oder bequem von Zuhause aus besucht werden.**

**Montags in Erkrath-Hochdahl, Hildener Straße 19, 19.45 - 20.45h**

Start in 2026: 12.1./ 9.3./ 25.5./ 7.9./ 9.11.

**Mittwochs in Erkrath-Hochdahl, Hildener Str. 19, 19.15 – 20.15h**

Start in 2026: 21.1./ 18.3./10.6./ 16.9./ 18.11.

**Mittwochs in Erkrath-Hochdahl, Hildener Str. 19, 20.15 – 21.15h**

Start in 2026: 4.2./ 8.4./ 17.6./ 23.9./ 25.11.

**Donnerstags in Erkrath-Hochdahl, Hildener Str. 19, 20.15 – 21.15h (2x im Monat, i.d.R. 14-tägig)**

Start in 2026: 15.1./ 19.3./ 11.6./ 4.9./ 5.11.

Weitere Termine auf Anfrage

### Kurszeiten Progressive Muskelrelaxation für Erwachsene und Jugendliche

**Mittwochs in Erkrath-Hochdahl, Hildener Str. 19, 18.15 – 19.15h**

Start in 2026: 21.1./ 18.3./10.6./ 16.9./ 18.11.

Weitere Termine auf Anfrage