



Zeit für Entspannung

ein Entspannungskurs für Erwachsene mit Tics und Tourette-Syndrom (ab 18 Jahren)

Dieser speziell für Erwachsene mit Tourette-Syndrom entwickelte **Online-Gruppen-Kurs** bietet dir eine sanfte und effektive Methode, um Stress abzubauen und dein Nervensystem zu beruhigen.

Mit bewährten Techniken der **progressiven Muskelentspannung nach Jacobson** und alltagstauglichen Stressbewältigungsstrategien lernst du, kurze, gezielte Pausen in deinen Alltag zu integrieren, in denen du bewusst abschalten und neue Kraft tanken kannst.

Entdecke in einer **wertschätzenden** und **einfühlsamen** Atmosphäre deinen persönlichen Weg zu mehr Gelassenheit und innerer Ruhe!



- Daten:** Mo 04./11./18./25. November 2024
- Uhrzeit:** 19:30-20:30 Uhr
- Treffpunkt:** Live-Online via Zoom (Link folgt nach Anmeldung)
- Kosten:** Dieses Programm wird von der Tourette-Gesellschaft Deutschland e.V. finanziert und ist daher für betroffene Menschen kostenfrei.

JETZT HIER PLATZ SICHERN! →

ANMELDUNG



Finde mich auf Facebook!
<https://www.facebook.com/ticout.zeit/>



Besuche mich online!
www.ticout.de



Schreibe mir eine Nachricht!
info@ticout.de