

Liebe Seminarteilnehmer und -teilnehmerinnen,

am Montag, den 3.2. beginnt Ihre Fortbildungsveranstaltung „Stressmanagement und Entspannungstechniken“. Hierzu vorab ein paar Informationen.

Sie finden auf der Homepage der Hföd unter dem Titel der Fortbildung einige Dateien. Bitte drucken Sie diese aus und bringen Sie die Ausdrücke mit. Wichtig: bitte füllen Sie die Tests noch nicht zu Hause aus, da wir sie im Seminar zunächst gemeinsam besprechen werden.

Außerdem wichtig: kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen Sie bitte warme Kleidung für draußen und feste Schuhe mit, da wir bei trockenem Wetter für manche der Entspannungstechniken nach draußen gehen werden. Wer leicht friert, darf sich auch gerne eine leichte Decke für die Übungen drinnen mitnehmen.

Freundliche Grüße,

Claudia Jauß