



TERMINE

Diese Termine und Workshops sind zur Zeit buchbar. Bei Fragen, wenden Sie sich gerne direkt an mich.

Datum	Thema	Uhrzeit	Ort	Preis
07.09.2026 8 Termine	Progressive Muskelentspannung (Kurs-Nr. 262 - 180301)	17:30 – 18:30 Uhr	Artland Sporthalle Quakenbrück	60,00 €
11.09.2026 8 Termine	Progressive Muskelentspannung (Kurs-Nr. 262 - 190308)	17:00 – 18:30 Uhr	Kita An der Hase Bersenbrück	77,00 €
17.09.2026	Achtsamkeit und Entspannung – Die Schlüssel zu einem tieferen Wohlbefinden (Kurs-Nr. Es 2201)	19:00 - 21:15 Uhr	Bildungswerk Essen (Oldb) August-Meyer-Str. 2 49632 Essen (Oldb)	12,50 €
30.09.2026 – 02.12.2026 10 Termine	Progressive Muskelentspannung mit Achtsamkeitsreisen	16:30 – 17:30 Uhr	me Molbergen Yoga-Studio Ermker Str. 2 49696 Molbergen	140,00 € (Teilerstattung durch Krankenkasse möglich)
06.11.2026 3 Termine	Entspannt ins Wochenende (Kurs-Nr. AG2152)	17:15 - 19:30 Uhr	VHS Cloppenburg	39,00 €
16.11.2026 10 Termine	Progressive Muskelentspannung mit Achtsamkeitsreisen	19:30 - 20:30 Uhr	Artländer Reha Forum Wiesengrund Quakenbrück	120,00 € (Teilerstattung durch Krankenkasse möglich)
30.11.2026	Die Macht der positiven Gedanken und Worte in der Kindertagespflege (Kurs-Nr. AG5119)	18:30 - 21:45 Uhr	VHS Cloppenburg	Kostenfrei
28.01.2027	Burnout und Stress verstehen – Ein Blick hinter die Kulissen (Kurs-Nr. AG2303)	18:30 - 21:45 Uhr	VHS Cloppenburg	22,00 €
01.03.2027	Achtsamkeits- und Entspannungsübungen für Kindertagespflegepersonen (Kurs-Nr. AG5126)	18:30 - 21:45 Uhr	VHS Cloppenburg	Kostenfrei