

## Referenz C5019L

**Sprooch**  
lëtzebuergesch

**Dauer**  
10 Wochen,  
2 ¼ Stonnen/Woch

**Auerzäit an Uertschaft**  
18h30 - 20h45  
Hierscht : Dëschdes (Lux.)  
Fréijoer : Dëschdes (Ettelbr.)  
Mëttwochs (Grevenmacher)  
Donneschdes (Lux.)

**Prais**  
85,- €

**Obligatoresch am**  
Profil 5.4

## Sophrologie : Relaxationstechniken fir Ufänger

### Zilgrupp

Jidferen den den Alldagsdruck oofbaue wëll an e bessert Gläichgewicht a Wuelbefannen erreeche well.

### Léierziler

- D'Geschicht vun der Sophrologie an seng fundamental Prinzipien entdecken.
- Entspanend an dynamiséierend Otemtechniken am Alldag unwenne léieren.
- D'Haapttechniken vun der sophrologescher Relaxatioun kenneléieren.
- Säi Kierperbewosstsinn duerch Gefiller a Bewegung verstärken.
- D'Fähigkeit entwéckelen kierperlech a mental Spannungen ofzebauen.
- Léieren dem Alldag op eng positiv Art a Weis entgéintzuetrieden.
- Säin Alldagstress duerch einfach Techniken beherrschen.
- Sech no engem Aarbechtsdag entspanne léieren an sech kierperlech a mental erhuele kënnen.

### Virkenntnisser

Keng.

**Note : De Support de cours ass op Franséisch.**