

**Gesundheitszentrum
für Frauen und Elternschule**

ZEIT für ENTSPANNUNG

Ankommen • Durchatmen • Loslassen



Wohlfühlen und Kraft tanken.
*Für alle, die sich selbst etwas
Gutes tun möchten*



**Gesundheitszentrum für Frauen
der Klinik für Frauenheilkunde**
Hugstetter Straße 55
79106 Freiburg

ALLE TERMINE
FINDEN SIE HIER:



In angenehmer Atmosphäre gemeinsam auf dem Weg
zur Entspannung und innerer Balance.

Weitere Info zu den Kursen und Terminen direkt
bei der Kursleitung Daniela Harteneck

[www.uniklinik-freiburg.de/frauenheilkunde/veranstaltungen/
elternschule.html](http://www.uniklinik-freiburg.de/frauenheilkunde/veranstaltungen/elternschule.html)

Stand bei Drucklegung

Herausgeber: Universitätsklinikum Freiburg © 01/2026
Redaktion: Klinik für Frauenheilkunde | Badische Zeitung | Schneider
Gestaltung: Medienzentrum | Universitätsklinikum Freiburg
Bilder: Universitätsklinikum Freiburg | pixabay.com

Klinik für Frauenheilkunde

Ärztlicher Direktor: Prof. Dr. Ingolf Juhasz-Böss

Ankommen • Durchatmen • Loslassen

Eine kleine Auszeit vom Alltag praktiziert mit einfachen Entspannungsübungen für innere Ruhe, den Stress abzubauen und das Wohlbefinden zu steigern.

WAS ERWARTET SIE?

In diesem Entspannungskurs werden einfache Methoden vorgestellt um Stress abzubauen und die innere Balance wieder zu stärken.

Für Körper & Geist

- ☞ geführte Entspannungsübungen, Atemtechniken und Körperwahrnehmungen
- ☞ kurze Impulse zur Stressregulation und Achtsamkeit
- ☞ praktische Übungen für mehr Ruhe im Alltag
- ☞ Momente der Stille, zum Loslassen und auftanken

FÜR WEN IST DER KURS GEEIGNET?

Der Kurs ist für alle geeignet, die sich selbst etwas Gutes tun möchten - ohne Leistungsdruck und unabhängig von Alter oder Erfahrung.

Ich freue mich auf Ihre Teilnahme!



Leitung:

Daniela Harteneck

zertifizierte Entspannungskursleiterin
und Yogalehrerin

mit langjähriger Erfahrung als
Gesundheits- und Entspannungskursleiterin
mit Fortbildungen in Achtsamkeitstraining
und Stressmanagement.



ZEIT für ENTSPANNUNG

Ankommen • Durchatmen • Loslassen

KURS

fortlaufender Kurs -
keine Vorkenntnisse erforderlich

TERMINE

Donnerstags 15:30 – 16:30 Uhr

LEITUNG

Daniela Harteneck

KOSTEN

Kosten: 6 x á 60 Min. 60.- €

ORT

Kursraum des Gesundheitszentrum
für Frauen und Elternschule, HG, Raum 101

INFORMATION UND ANMELDUNG

gesundheitszentrum-frauen@uniklinik-freiburg.de