

Ausgeglichenheit kann man lernen:

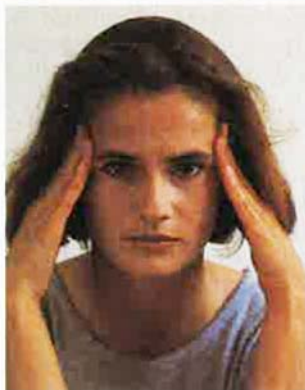
„Länger besser leben.“ mit Rezepten gegen Stress

Kurs „Autogenes Training“ startet am 15. April

HERFORD. Überlastung und permanenter Zeitdruck im Haushalt oder am Arbeitsplatz machen krank. Burnout, Depressionen oder andere psychische Probleme sind die Folgen, vor denen sich jeder schützen kann. Den Weg dazu weist „Länger besser leben.“, das Erfolgsprogramm der BKK24. In Zusammenarbeit mit dem Kneipp-Verein Herford bittet die Krankenkasse ab dem 15. April zum Autogenen Training. Achtmal 75 Minuten lang zeigt Übungsleiterin Ursula Milz, wie man durch Autosuggestion entspannen und dabei Schwindelgefühle, Kopfschmerzen und andere „Nebenwirkungen“ des hektischen Alltags loswerden kann.

Der Kurs findet jeweils von 16.00 bis 17.15 Uhr in der Herforder Kindertagesstätte St. Paulus am Oetinghauser Weg 70 statt. Die Kosten von 75 Euro (Kneipp-Mitglieder zahlen 55 Euro) kann die BKK24 ihren Kunden als Präventionsmaßnahme erstatten. Zudem spendiert die Krankenkas-

se auch einmalig ein Jahr lang den Beitrag zum Kneipp-Verein für ihre Versicherten, die Interesse an einer Mitgliedschaft haben.



Übrigens: Noch mehr Vorteile gibt es regelmäßig für die Teilnehmer am „Länger besser leben.“-Programm. „Wer noch nicht dabei ist, kann den Fragebogen bei mir ausfüllen“, bietet Katharina Sander vom BKK24 ServiceCenter an. Unter Telefon 0521-9276303 hält sie weitere Infos bereit und nimmt auch die Anmeldung zum Autogenen Training entgegen.