

Gelassen und voll Energie den Alltag bewältigen

Immer mehr Menschen leiden aufgrund kontinuierlicher Überforderung in Beruf und Alltag an den verschiedensten Folgen von Dauerstress. Diese Stresszustände zeigen sich in unterschiedlichen Symptomen.

Stress kann nicht ganz vermieden werden!

Es gibt jedoch Möglichkeiten, bereits im Vorfeld Entspannungsmethoden kennen zu lernen, die Ihnen helfen, gezielt mit eigenen Stresssituationen umzugehen.

Kurs 1 Autogenes Training,

20.10.2010 - 08.12.2010, Mittwoch, 8 x, 17.15 - 18.15 Uhr

Das Autogene Training ist eine milde Art der Selbsthypnose, mit der die Kraft der Vorstellung auf den Körper übertragen wird. Nahezu jeder kann das Autogene Training erlernen, vorausgesetzt, er trainiert und konzentriert sich auf Ruhe und Entspannung. Chronische Schmerzen, Ängste, Stress, Lampenfieber, Schlafstörungen und andere Gebrechen und Beschwerden werden abgebaut. Körper, Geist und Seele bekommen neue Energie und Vitalität.

Kurs 2 Progressive Muskelentspannung

20.10.2010 - 08.12.2010, Mittwoch, 8 x, 18.30 - 19.30 Uhr

Die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson ist eine Tiefenmuskelentspannung, bei der es gilt, die beiden Pole Spannung und Entspannung zu erarbeiten. Ein neues Körpergefühl für Entspannung entsteht und verankert sich im Nervensystem. Erschöpfungszustände, Ängste, Stress, Schlafstörungen, Migräne, chronische Schmerzen, Bluthochdruck, Überforderungen - dies alles sind Spannungszustände, die durch Progressive Muskelentspannung nach Jacobson gelöst werden können.

Kosten pro Kurs:

56,- Euro

Mitzubringen:

- Bequeme Kleidung
- Matte
- Decke
- Kissen
- Evtl. Knierolle
- Evtl. dicke Socken



Ella Brenner
Entspannungstherapeutin

Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich
zum Entspannungskurs
20.10.2010 - 08.12.2010 an.

Ella Brenner

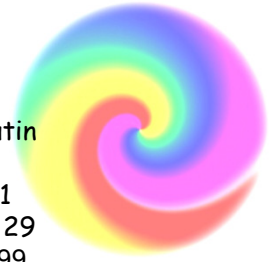
Entspannungstherapeutin

Telefon 08222 411781

Mobil 0179 915 66 29

Fax 08221 2079599

Email Info@brenner-heilpraktiker.de



Kurs 1 Autogenes Training

Kurs 2 Progressive Muskelentspannung

Teilnehmerzahl mind. 5, max. 8 Personen

Name: _____

Vorname: _____

Straße: _____

PLZ/Ort: _____

Tel.: _____

Handy: _____

Email: _____

Kursort: Haus der Finanzen, Annastraße 10, 89312 Günzburg-Denzingen, 1. Stock

