

Veranstaltungsort



Physiotherapeutische
Praxisgemeinschaft
Lichtbogen
Fritz-Reuter-Ring 41
21391 Reppenstedt

Gruppengröße:

Mindestens 5 Teilnehmer

Kursdauer:

montags
von 19.00 – 20.15 Uhr,
jeweils 5 Abende für 35,- €

Nach Absprache kann der Kurs
fortgesetzt werden.

Anmeldung und Fragen

Gabriele Kothe
Telefon: 04131/6 47 01
E-Mail: Gabriele.Kothe@t-online.de



Kursleitung:

Gabriele Kothe

zertifizierte Entspannungspädagogin für
Kinder, Jugendliche und Erwachsene
Lerncoach und -trainerin (ILE)
Nachhilfelehrerin (Englisch, Französisch, Spanisch)
Reiki-Lehrerin
Übersetzerin

Weitere Angebote

Lerncoaching und Lerntraining für Kinder,
Jugendliche, Studenten und alle Lernende
(einzeln sowie Workshops)

Motivation, Konzentration, Lernstrategien
und -organisation, Ressourcenaufbau,
Prüfungskompetenz, Auflösung von Lernblockaden

Im Alltag Inseln der Ruhe finden...



...durch Ausprobieren von
verschiedenen
Entspannungstechniken

in der
**Physiotherapeutischen
Praxisgemeinschaft
Lichtbogen
Reppenstedt**



Warum Entspannung?

Bedingt durch die schnellelebige Zeit, Stress- und zunehmenden Leistungsanforderungen finden Sie kaum noch Zeit, Inseln der Ruhe zu finden?

Sie haben keine Zeit einen langwierigen Kurs zu besuchen?



Probieren Sie verschiedene Entspannungsmethoden aus, um zu erfahren, welche die richtige für Sie ist.

- Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen
- Autogenes Training
- Fantasiereisen
- Achtsamkeitstraining
- Atementspannung
- Körperwahrnehmung
- Meditation
- Dynamische Entspannung mit Elementen aus dem Yoga und Qi-Gong
- Entspannung mit Rhythmus



Was bewirken die Entspannungsmethoden?

- ☞ stressbedingten Beschwerden entgegenzuwirken
- ☞ Steigerung der Konzentrationsfähigkeit
- ☞ mehr Ausgeglichenheit und innere Gelassenheit
- ☞ Körper und Geist zur Ruhe kommen zu lassen
- ☞ Handwerkszeug zu haben, um in der Lage zu sein, sich eigenständig Entspannung zu verschaffen
- ☞ neue Energie und Lebensfreude

