

Entspannungsmomente

Still werden im Kopf
Zur eigenen Mitte finden
Lebensfreude spüren
Gesundheit erhalten



BURNOUT-PRÄVENTION ALZENAU

Annette Kubosch
Heilpraktikerin f. Psychotherapie (HPG)



Sehnen wir uns nicht alle danach, mit Freude und Engagement in unserem privaten und beruflichen Alltag zu wirken?

Manchmal verlieren wir das Feuer der Begeisterung, fühlen uns in einer Sackgasse, frieren ein in der Routine oder brennen aus und fragen uns:
Wofür das alles? Bin ich auf dem richtigen Weg?

Höchste Zeit für eine Auszeit!

Erleben Sie, wie tief bewusstes Entspannen wirkt:

*Die Gedanken kommen zur Ruhe
Sie spüren sich und Ihre Kraft
Der innere Druck lässt nach
Sie schaffen Raum für neue Perspektiven*

Es liegt in Ihrer Hand, Ihr Leben positiv zu verändern und erfüllter zu gestalten.

MACHEN SIE DEN ERSTEN SCHRITT!

Kursreihe Tiefenentspannung

Dienstags 18.30 bis 19.30 Uhr

Bewusstseinstraining
Progressive Muskelentspannung
Elemente aus der Klangtherapie
Geführte Meditation und
Fantasiereisen
Atemübungen

Kosten

6 Kurseinheiten 90,- Euro

Ort

Praxis medipoint
Yoga-Raum 1.OG
Ärztehaus am Schlosspark
Bezirksstraße 30
63755 Alzenau-Wasserlos

Information und Anmeldung

Tel. 0 61 86 / 91 42 24

E-Mail: annette@sei-gut-mit-dir.de

Web: sei-gut-mit-dir.de