



Entspannung für Frauen

Entspannungskurs für Frauen

“Zeit für mich” - Entspannungskurs für Frauen

Träumen,
die Stille,
die Ruhe,
die Einsamkeit
genießen
und
Kraft schöpfen,
um **NEU** beginnen
zu können.

Praxis für Ergotherapie
Lilienthal
Hildegard Jennewein Markus Stolina



Lilienthalstraße 30a
67435 Neustadt - Speyerdorf
Telefon 0 63 27 - 960 050
www.ergo-lilienthal.de

VR Bank Südpfalz • BLZ 548 625 00 • Kto.Nr. 425 737



*Zeit
für mich*

Praxis für Ergotherapie Lilienthal, Neustadt-Speyerdorf

Zeit für mich

Entspannung für Frauen

Anmeldung



Sie möchten sich etwas Gutes tun
den Alltag hinter sich lassen
inne halten
Körper und Geist zur Ruhe kommen lassen
Stille spüren
Harmonie und Gelassenheit finden
Kraft schöpfen

Im Kurs „Zeit für mich“ - Entspannung für Frauen steht Ihr Wohlbefinden im Mittelpunkt. In angenehmer Atmosphäre erleben Sie die positive Wirkung bewährter Entspannungsverfahren. Sie lernen verschiedene Techniken für sich zu nutzen und in Ihren Alltag zu integrieren.

- Autogenes Training
- Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson
- Entspannung durch Bewegung
- Atemübungen
- Übungen aus dem Yoga
- Achtsamkeitsübungen
- Fantasiereisen
- Meditationen

Viele gesetzliche Krankenkassen erstatten bis zu 80% der Kosten als gezielte Gesundheitsvorsorge nach § 20 SGB V.

Bitte fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach.

Entspannt, fällt es Ihnen leichter

- Ihren Alltag gelassen zu meistern
- Stress wirkungsvoll zu begegnen
- Selbstheilungskräfte zu mobilisieren
- Ihren Körper bewusst wahrzunehmen
- Ihre Bedürfnisse und Grenzen zu erkennen
- Ruhe und innere Zufriedenheit zu finden
- Kraft aus Ihrer Mitte zu schöpfen
- Konzentration zu verbessern und Kreativität zu entfalten
- Ihr Selbstvertrauen zu stärken
- In Achtsamkeit und Harmonie mit sich und Ihren Mitmenschen zu leben
- Ihre Lebensqualität zu steigern

Hiermit melde ich mich zum Kurs
„Zeit für mich“ - Entspannung für Frauen an

.....
Name, Vorname

.....
Straße

.....
PLZ Ort

.....
Telefon

.....
Email

Den Kursbeitrag

bezahle ich am 1. Kursabend

überweise ich auf folgendes Konto

Kontoinhaber Jennewein und Stolina

VR Bank Südpfalz

BLZ 548 625 00 • Kto.Nr. 425 737

.....
Datum, Unterschrift