

# Entspannungsmethoden

## ...Dein Weg zu Dir...

Über unterschiedliche Eingänge der bekannten Entspannungsmethoden wie der progressiven Muskelrelaxation nach Jacobson, Autogenes-Training, Meditation, Yoga, Atemtechniken, Achtsamkeitstraining etc.

wird uns Unser-Selbst wieder bewusster, wir lernen in dieser sehr schnelllebigen, unruhigen Zeit leichter zur inneren Ruhe zu finden.

Und somit die eigene innere Balance wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Damit unsere Lebensziele und Bedürfnisse wieder klarer wahrgenommen werden können und deutliche Richtung bekommen.

Mir ist es ein besonderes Anliegen, Dich zu begleiten, das Wechselspiel von Anspannung und Entspannung im täglichen Leben auf gesunde und individuelle Weise zu gestalten.

Ich biete individuelle Einzelstunden sowohl als auch Gruppenkurse in den oben erwähnten Entspannungsmethoden, Stressmanagement an.