DAS BIN ICH !

Ich heiße Katja Müller, geboren 1972, bin verheiratet und Mutter zweier Mädchen. Aufgrund eines schweren Verkehrsunfalles kann ich meinen erlernten Beruf der Industriekauffrau nicht mehr ausüben. Da mich die Psychologie schon immer sehr interessiert hat, habe ich mich für eine Ausbildung bei Paracelsus in Saarbrücken zum Heilpraktiker für Psychotherapie entschieden. Meine Prüfung habe ich im Juni 2013 erfolgreich vor dem Gesundheitsamt in Saarbrücken abgelegt. Im Anschluss habe ich einen weiteren Lehrgang beim Bildungswerk für therapeutische Berufe zur Entspannungs- pädagogin absolviert. Es liegt mir sehr am Herzen, meine Kenntnisse und auch meine eigenen Erfahrungen bezüglich des besseren Umgangs mit Stress weiterzugeben. Vor allem wurde mir durch meine Ausbildungen immer mehr bewusst, dass es meist schon reicht Kleinigkeiten zu verändern, die dann große Auswirkungen auf das allgemeine Wohlbefinden haben können.

KEIN STRESS MIT DEM STRESS

LOSLASSEN…ENTSPANNEN…

WOHLFÜHLEN

Körperliches und seelisches Wohlbefinden durch geeignete Bewältigungsstrategien und damit zu mehr Gelassenheit du Lebensfreude

KURS über 6 Abende

Wann: ***Dienstag, 18:30-20:00 Uhr***
Wo: ***Katja Müller***
Wadriller-Str. 28
66620 Nonnweiler-Sitzerath
Start: ***auf Anfrage***
Kosten: ***90,- €***

Ich freue mich auf Sie !

Für weitere Fragen stehe ich Ihnen gerne unter Tel. 06873/569 oder per Mail info@katjas-entspannungskurse.de zur Verfügung.

Was erwartet Sie in diesem Kurs?

Stress ist allgegenwärtig. Tempo bestimmt unser Leben: Leistungsdruck, Zeitnot, Überlastung, Konflikte, Konfrontationen und Ängste belasten uns beruflich wie privat. Folgen sind innere Unruhe, Schlafstörungen, Konzentrationsschwäche, Resignation, Burnout, Bluthochdruck, Herz-, Gefäß- und viele andere Krankheiten. In diesem Kurs werden verschiedene Ansätze zur Stressbewältigung thematisiert und unterschiedliche Entspannungstechniken angeboten. Hauptbestandteil dieses Kurses ist das Kennenlernen des Autogenen Trainings, aber auch Atemtechniken, Fantasiereisen und verschiedene Kurzent-spannungsmöglichkeiten werden vorgestellt.

Sie lernen Stressoren und Stresssymptome zu erkennen und erfahren, wie die Stressreaktion abläuft. Ihnen werden Handlungsmöglichkeiten aufgewiesen, um mit dem meist nicht vermeidbaren Stress besser umgehen zu können und sich selbst bei Bedarf in die ausgleichende Entspannung zu bringen.

Bei dem Autogenen Training, kurz AT genannt, handelt es sich um ein wissenschaftlich anerkanntes Entspannungsverfahren, das auf viele stressbedingte Symptome + Krankheiten eine nachweislich positive Auswirkung hat.

Sie wollen in Ihrem Leben etwas verändern ?

Dann würde ich mich sehr freuen Sie in diesem Kurs begrüßen zu dürfen.

Keine Zeit? Das ist doch kein Zustand! Wenn Sie sich nicht selbst mal „freigeben", wer soll es sonst tun?

Denn wie sagt ein altes Sprichwort treffend:

„Du solltest jeden Tag eine halbe Stunde in deine Gesundheit investieren, sonst musst du später viel Zeit für deine Krankheit opfern !!"

Sebastian Kneipp

Warten Sie nicht länger, und fangen Sie **JETZT** an etwas zu verändern!

Ich freue mich sehr auf Ihre Anmeldung.

Bitte bequeme Kleidung anziehen. Matte, Decken und Kissen sind vorhanden.

Bei der 1. Stunde handelt es sich um eine Schnupperstunde, nach der Sie sich dann entscheiden können, ob das Autogene Training etwas für Sie ist. Gebühr wird erst beim 2. Treffen fällig.

Somit können Sie sich ganz unverbindlich anmelden.