



Einen entspannten Alltag können Sie lernen.

Oft gibt es Tage im Leben, an denen wir das Gefühl haben, nur im Dauerlauf unterwegs zu sein.
Kennen Sie das?

Termindruck, Mehrfachbelastungen, Verantwortung für die unterschiedlichsten Themen, die große Informationsflut, die uns täglich erreicht ...
All dies muss irgendwie organisiert werden.

Lernen Sie, sich zu entspannen, und schöpfen Sie Kraft für die Herausforderungen in Ihrem Leben.
In der Ruhe liegt die Kraft.

... denn Gott schuf die Zeit, von Eile hat er nichts gesagt!

Erlernen Sie das **Autogene Training** und die **Progressive Muskelentspannung**, zwei Techniken, die Sie ganz einfach mehrmals täglich für sich allein praktizieren können; oder lassen Sie sich mitnehmen auf eine Reise, eine Phantasiereise in die Entspannung!

Meine Kurse bestehen aus
10 Einheiten á 90 Minuten und
finden statt am **Donnerstag Abend** im:

- Landgraf-Moritz-Haus
Unterer Kirchweg 3
34270 Schauenburg-Elgershausen

Nehmen Sie Kontakt zu mir auf:

Telefon 05601 50323

mail@personalcoach.info

www.personalcoach.info

Ich freue mich auf Sie!



Trainerin für Stressmanagement

Personal Trainer

Seminarleiterin für Autogenes Training