

* * *

Workshop: Progressive Muskelentspannung

nach Jacobsen

Wussten Sie schon ...

unsere Lebensumstände haben sich innerhalb des letzten Jahrhunderts drastisch geändert. Stress, ausgelöst durch psychische Belastungen oder andere Umfeldfaktoren, wird kaum noch abgebaut. Unser Körper reagiert darauf automatisch mit erhöhter Muskelspannung, welche zu Nacken-, Schulter- bis hin zu organischen Beschwerden führen kann.

Möchten Sie ...

diese im Alltag gestaute Anspannung abbauen und dadurch Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden fördern?

Dann biete ich Ihnen ...

in meinem Workshop mit Atemübungen aus dem Thai Chi Gong und mit leicht erlernbaren Übungen nach Jacobsen die Möglichkeit negative Spannungen zu harmonisieren. Positive Wirkungen: Steigerung der Konzentration; psychosomatische Störungen verbessern; Schlafstörungen, Nervosität, Unruhe, Kopfschmerzen, Tinnitus, etc. positiv entgegenwirken.

Ich freue mich auf Sie!

Teilnahme nur mit Voranmeldung möglich.

Ganzheitliche Gesundheitsberatung - Yvonne Tränkner



- examinierte Gesundheits- / Krankenschwester
- Gesundheitsreferentin / Entsäuerungsberaterin
- Lebenslehrerin nach Kurt Tepperwein
- Coach für Erfolgsbewusstsein - Hilfe zur Selbsthilfe
- Kausaltrainerin

Von-Eisenberg-Straße 7a
89356 Haldenwang
Telefon 0 82 22 / 41 14 74
Handy 01 70 / 7 17 02 72
www.gesund-im-alltag.de
info@gesund-im-alltag.de

Das Leben ist Entwicklung –
verschließ Dich ihr nicht!