



## Entspannung am Abend hier in Bensheim

Hier in der Praxisgemeinschaft für Psychotherapie (nach dem Heilpraktikergesetz)

Nehmen Sie sich eine Auszeit vom Alltag, erleben Sie wie Entspannung sich anfühlt, tanken Sie Kraft und gewinnen Sie Ruhe.

Ich biete Ihnen einen Abend mit verschiedenen Entspannungsverfahren wie:

- Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung
- Achtsamkeitsübungen
- Atemübungen
- Körperwahrnehmungsübungen

Nutzen Sie diesen Abend in einer kleinen Gruppe, damit ich individuell auf Ihre Anliegen eingehen kann.

- Sie haben die Möglichkeit, verschiedene Entspannungsverfahren auszuprobieren ohne sich für ein Kursangebot zu verpflichten.
- Sie können einfach nur so entspannen.
- Oder gezielt Ihren Stress bewältigen.

Betrachten Sie Ihr Leben als eine Reise:

Sie haben vieles gesammelt; manches ist sehr wertvoll und kostbar, manches schleppen Sie wie schweren Ballast mit sich.

Dies hat Einfluss auf Ihr Wohlbefinden. Schöpfen Sie Mut, sich von diesem Ballast zu befreien, Lassen Sie sich durch die verschiedenen Möglichkeiten der Entspannungsverfahren inspirieren neue Wege zu entdecken. Mit mehr Ruhe und Gelassenheit ein stressfreies Leben zu verwirklichen.

**Jeden 2. Und 4. Montag im Monat von 18:30 bis 20:00 Uhr**

Check in: 18:25 Uhr

Investition: 10,00€

Bitte melden Sie sich für den ersten Abend an.