

Gelassen und entspannt in Herbst und Winter

laufend neue Kurse, der nächste donnerstags, ab 18. Oktober 2018 von 19.00 bis 21.00 Uhr



- Sie fühlen sich matt und erschöpft, sind vergesslich und gereizt, haben Ohrgeräusche, nachts dreht sich das Gedankenkarussell und Sie können nicht mehr gut schlafen?
- Sie haben keine Lust mehr auf Ihre Arbeit, alles ist zu viel, sogar das, was Ihnen sonst immer Spaß gemacht hat?
- Ihr Familienleben leidet darunter, Sie fühlen sich schnell überfordert und wollen nur noch Ihre Ruhe, können aber kaum noch entspannen?

Das sind Stresssymptome und die sollten Sie ernst nehmen, bevor Sie körperlich oder psychisch krank werden.

An 8 Abenden zu je zwei Stunden sehen wir uns Ihre Beschwerden an und finden Lösungen. Oft helfen schon kleine Veränderungen und Übungen, die Sie leicht in Ihrem Alltag einbauen können.

Sie

- erlernen Entspannungstechniken, die zu Ihnen passen
- entdecken Ihre Stressfallen und wie Sie erfolgreich mit ihnen umgehen
- stoppen die beängstigenden, den Stress verschärfenden Gedanken im Kopf

Sie nehmen eine Fülle von Wissen und Übungen mit, die Sie in Zukunft vor Stress schützen.

Entspannungstechniken helfen, Ihre Gelassenheit wiederherzustellen. Sie steigern Ihre Lebensqualität mit einer gesunden Balance zwischen Erholung und den Herausforderungen des Alltags.

So können Sie Ihr Leben wieder genießen.

| | |
|---------------------|---|
| Kursleitung: | Ingrid Littkeitz-Wiedicke |
| Kursort: | Physioteam Gertigstraße Praxis für Physiotherapie, Güntherstraße 94, 22087 Hamburg |
| Kurszeiten: | Donnerstag, 18.10. – 6.12.2018, 19.00 - 21.00 Uhr |
| Kursgebühr: | 160,00 € |

**Der Kurs ist von der Zentralen Prüfstelle Prävention geprüft und zertifiziert.
Bis zu 75€ der Kursgebühren können von den Krankenkassen übernommen werden.**

Anmeldung und weitere Informationen unter:

Ingrid Littkeitz-Wiedicke

Heilpraktikerin für Psychotherapie - Stressbewältigungstrainerin - Gestalttherapeutin

Tel. 040-55773954 mail: i.wiedicke@googlemail.com