

Freitags- pause

offenes Gruppenangebot



*Was ist Entspannung?
Entspannung ist ein Zustand körperlicher und mentaler Ruhe. Dabei werden Muskelspannung, Herzfrequenz und Stress reduziert. Methoden wie Atemübungen, progressive Muskelentspannung und andere helfen, diesen Zustand bewusst herbeizuführen.*

WARUM IST ENTSPANNUNG HILFREICH?

UNSER ALLTAG IST OFT GEPRÄGT VON TEMPO, ANFORDERUNGEN UND REIZEN. OHNE AUSGLEICH BLEIBT DER KÖRPER IM „ANSPANNUNGSMODUS“. REGELMÄSSIGE ENTSPANNUNG HILFT

- STRESS ABZUBAUEN UND NEUE ENERGIE ZU TANKEN
- INNERE RUHE ZU FÖRDERN
- SCHLAF UND ERHOLUNG ZU VERBESSERN
- KÖRPERLICHE BESCHWERDEN WIE VERSPANNUNGEN ZU LINDERN
- EINEN GESÜNDEREN UMGANG MIT BELASTUNGEN ZU ENTWICKELN

FÜR WEN IST DIE GRUPPE GEEIGNET?

DAS TRAINING RICHTET SICH AN MENSCHEN

- DIE SICH HÄUFIG GESTRESST ODER ÜBERFORDERT FÜHLEN
- MIT INNERER UNRUHE, GRÜBELN ODER SCHLAFPROBLEMEN
- DIE SICH MEHR RUHE UND AUSGLEICH IM ALLTAG WÜNSCHEN
- DIE ENTSPANNUNGSTECHNIKEN IN EINER UNTERSTÜTZENDEN GRUPPE ERLERNEN WOLLEN

WANN: FREITAGS VON 13 – 13:30 UHR

WO: ONLINE ODER IN DER PRAXIS

UMFANG: WIEDERHOLERENDE TURNUS VON 12 SITZUNGEN

KOSTEN: 20 EUR PRO SITZUNG



PRIVATPRAXIS
FÜR PSYCHOTHERAPIE
UND COACHING

Diana Kunitz und Kollegen



Jacobstr. 11
04105 Leipzig

Tel: 0341 978 547 64

kontakt@psychotherapie-kunitz.de