



MICHAELA KOLLMEDER  
HEILPRAKTIKERIN

# Stress Ade!

## Entspannung für den Alltag

**Stress** ist die häufigste Ursache für Krankheit.

Deshalb sollten wir Stressfaktoren ausfindig machen und uns Zeit nehmen zu entspannen.

Aber wie kommt man am besten zur Ruhe?

Ist im stressigen Alltag die Zeit gefühlt immer zu wenig?

Finde heraus, welche Entspannungsart genau die Richtige für Dich ist.

An 8 Abenden werden unterschiedliche Methoden eingeübt. In der folgenden Stunde Fragen und Erfahrungen zur letzten Stunde besprochen und neue Übungen vorgestellt.

Viele der Übungen können, mit sehr wenig Zeitaufwand, gut in den Alltag eingebaut werden. Andere brauchen etwas mehr Zeit, die Du Dir nehmen solltest.

Finde ohne große Vorbereitung Ruhe und Entspannung.

Beginn: Mittwoch 11. Oktober 2023 – 8Abende – 100€

1. Atemübungen
2. Geh - Meditation
3. Yoga
4. Muskelentspannung nach Jacobson
5. Aktive Meditation
6. Kleine Entspannungsübungen
7. Die 5 Tibeter
8. Meditativer Tanz

Anmeldung: [hp-kollmeder.de](http://hp-kollmeder.de)  
08631-1674580  
017650913535