



GEDANKEN

Entspannungstraining

Immer mehr Menschen leiden unter einem ruhelosen Geist. Die Folgen sind Schlafstörungen, Ängste, Bluthochdruck, Depressionen oder eine geringere Zufriedenheit.

Kennen Sie das auch? Nach einem anstrengenden Tag fallen Sie abends erschöpft ins Bett, doch statt sofort einzuschlafen, kreisen Gedanken durch Ihren Kopf. Erinnerungen an den Tag, Sorgen, Zweifel ob Sie alles richtig gemacht haben oder was demnächst alles passieren könnte, lassen Sie nicht zur Ruhe kommen. „Wird morgen alles klappen, werde ich alles schaffen?“ Jeder Vierte leidet inzwischen unter nächtlichem Grübeln. Es gelingt immer weniger Menschen abends „abzuschalten“.

Die Folge sind Schlafstörungen, eine der neuen Volkskrankheiten des 21. Jahrhunderts.

Sollten auch Sie unter einem überaktiven Geist leiden, dann wird das speziell dafür konzipierte Gedanken - Entspannungstraining Sie ansprechen und interessieren.

An **3 Kurstagen** lernen Sie leicht umzusetzende und sehr effektive Übungen kennen, damit in Ihrem Kopf endlich wieder Ruhe einkehrt. Zusätzlich erhalten Sie sofort umsetzbare Anleitungen für einen erholsamen Schlaf und erfahren zudem wie Sie ab sofort Ihre „Achterbahn“ im Kopf entschleunigen können.

Kursbeginn: **Montags ab 4. November 2019, 9.00 h - 11.00 h**

Kosten: 75 € pro Person (3 x 120 Minuten)

Anmeldung: 08802 / 91 47 966 oder Email: praxis-1klang@web.de

Ort: Moosweg 10, 82386 Huglfing

Praxis für Psychotherapie (HeilprG)

1Klang

Mayke Habermehl

**Burnout & Antistresstherapeutin
Gestalttherapeutin • Entspannungstrainerin
Heilpraktikerin für Psychotherapie**

www.praxis-1klang.de