



# leben im fluss

Beratung - Entspannung - Stressmanagement

## Entspannung für Jugendliche

### Regeneratives Entspannungstraining für Jugendliche ab 14 Jahren

#### „cool & locker“

#### Progressive Muskelentspannung - Autogenes Training - Imagination

Stress in der Schule oder Ausbildung? Zoff in der Clique oder mit den Eltern? Oder könnte Dir manchmal einfach insgesamt alles zuviel werden? ...

Ohne effektive Entspannung können alltägliche Belastungen bei Menschen jeden Alters zu chronischen Anspannungen und diese zu stressbedingten Symptomen wie nervösen Kopf- und Bauschmerzen, Schlafstörungen, Ängsten, (Lern-)Blockaden, innere Unruhe, Konzentrationsschwierigkeiten ... führen.

Dann schon lieber cool & locker als genervt & gerädert!

Mit einer sinnvollen Kombination aus Progressiver Muskelentspannung, Autogenem Training und imaginären Reisen zu inneren Kraftplätzen nutzen wir die Vorteile verschiedener Entspannungsverfahren, um systematisch und schnell (An-) Spannungen zu lösen und uns mit neuer Energie aufzuladen.

Durch regelmäßiges Üben kannst Du innerhalb kurzer Zeit tiefe und lang anhaltende positive Entspannungs-Effekte auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene erzielen, wie: stärkere Widerstandsfähigkeit in belastenden Situationen, verbesserte Konzentrations- und Lernfähigkeit, mehr Ruhe und Gelassenheit in Prüfungssituationen, erholsamer Schlaf, Stärkung des Immunsystems, des Selbstwertgefühls und des Selbstvertrauens, sowie insgesamt mehr Optimismus und Spaß am Leben ...

**TIPP: Gesetzliche Krankenkassen erstatten bis zu 80% der Kurskosten!**

Informationen für Eltern und pädagogisch Tätige

Vorträge – Elternabende – Fachgespräche

Wissenswertes zum Entspannungstraining für Kinder und Jugendliche

**Susanne Frisch – Dipl. Sozialpädagogin (FH) - Regensburg**

Systemische Beraterin – Trainerin für Stressmanagement und aktive Entspannung

Informationen zu aktuellen Kursen – Seminaren – Trainings & mehr -  
fortlaufend oder im Block – Gruppen- oder Einzeltraining

**Ganzjährig Termine auf Anfrage**

Tel: 0941 / 504 75 11 Email: [frisch@leben-im-fluss.com](mailto:frisch@leben-im-fluss.com) Webseite: [www.leben-im-fluss.com](http://www.leben-im-fluss.com)