



leben im fluss

Beratung - Entspannung - Stressmanagement

Entspannungsmix für Erwachsene

Entspannung satt - Erholung pur

Progressive Muskelentspannung- Autogenes Training- Imagination

Mit einer sinnvollen Kombination aus Progressiver Muskelentspannung (PMR) und Autogenem Training (AT) können wir die Vorteile aus beiden systematischen Entspannungsverfahren nutzen, um schnell und effektiv (An-)Spannungen zu lösen und neue Energie zu sammeln.

Verstärkt durch imaginäre Reisen zu unserer inneren Kreativität, Ruhe und Kraft erhöhen wir auf ganzheitliche Weise die Regeneration unseres Organismus und damit die Stressresistenz.

TIPP: Gesetzliche Krankenkassen erstatten i.d.R. bis zu 80% der Kurskosten!

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 **Webseite:** www.leben-im-fluss.com