



MELANIE
LÜDTKE

Heilpraktikerin für Psychotherapie

MEHR ENTSPANNUNG UND ACHTSAMKEIT

PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG

ANSPANNEN UND LOSLASSEN –
Dieser natürliche Rhythmus bestimmt unser Wohlbefinden.

Mit der Progressiven Muskelentspannung nach Jacobson kann nicht nur tiefe Entspannung herbeigeführt sondern auch die Selbstwahrnehmung gefördert und die Fähigkeit, eigene Spannungen zu regulieren verbessert werden. Begegnen Sie dem Stress nachhaltig und selbstbestimmt mit mehr innerer Gelassenheit.

KURSHALTE: Progressive Muskelentspannung nach Jacobson • Atem- und Achtsamkeitsübungen • Stressbewältigung

NÄCHSTER KURS:

07.05. – 18.06.2019, 7x dienstags, 19.00 – 20.00 Uhr

MELANIE LÜDTKE

Heilpraktikerin für Psychotherapie
Seminarleiterin für Progressive
Muskelentspannung nach Jacobson

Allmende Gesundheitszentrum
Bornkampsweg 36
22926 Ahrensburg

TEL 040/68 99 85 33

MAIL ml@melanieluedtke.de

WEB www.melanieluedtke.de