

Als Ihre
Entspannungs-
pädagogin
unterstütze
ich Sie gerne!



In hektischen Zeiten werden Herausforderungen im **Beruf und Alltag**, in **Familie und Schule** oft zur Belastung.

Wenn uns alles zu viel wird, ist es wichtig,
zur **Ruhe** zu kommen.
Nehmen Sie sich
bewusst



Zeit für mich!

und **entspannen** Sie.

Wie das gelingt? Lernen Sie, einfache Entspannungs-
übungen für **Harmonie und Gleichgewicht**.
Tanken Sie neue **Energie** und machen sich **frei** vom
alltäglichen Stress und den täglichen Belastungen.



Aktuelle Kurse, Vorträge und Veranstaltungen finden Sie
unter **www.entspannt-und-stressfrei.de** oder rufen
Sie an: **Telefon 09552.9309992**

entspannt
und stressfrei



Praxis für Entspannungspädagogik
Irina Gerter
In der Stritt 5
96132 Schlüsselfeld

Telefon 09552.9309992

info@entspannt-und-stressfrei.de
www.entspannt-und-stressfrei.de

Nordic Walking

für Einzelpersonen
für Gruppen

Autogenes Training*

für Erwachsene
für Kinder
für Fortgeschrittene

Progressive Muskelentspannung*

für Erwachsene
für Kinder

Mentaltraining

Ernährungsberatung

Einzelberatung

* Diese Kurse sind im Rahmen der Präventionsmaßnahmen von den Krankenkassen anerkannt; das bedeutet bis zu 80% Kostenübernahme.

