

ENTSPANNUNG

DAS IM EINKLANG STEHEN VON KÖRPER SEELE UND GEIST!



Diplom Entspannungspädagogin /MAP-Trainer/ Prüfungsvorbereiter

Mein Name ist Elke Schembritzki-Krause. Ich bin Mutter zweier fast erwachsener Kinder und wir leben in Haan-Gruiten.

Hauptberuflich arbeite im therapeutischen Bereich einer Klinik.

Zudem gebe ich Einzel-und Gruppentherapeutische Stunden:

- **Autogenes Training**
- **Progressive Muskelentspannung**
- **Mentales Training**
- **Atemübungen**
- **Elemente aus Joga und Qi Gong**
- **Bewegungsübungen**
- **Fantasiereisen**

Durch das bei mir erlernte Entspannungsprogramm, sind Sie in der Lage, dem heutigen permanenten Alltagsstress in all seinen Facetten entgegen zu treten!

Ziel der verschiedenen Übungen ist es, zu versuchen mittels körperlicher Entspannung die innere Achtsamkeit zu fördern und die dadurch entstehende physische und psychische Energie für die Konzentration auf das Wesentliche zu lenken.

Sie erlernen bei mir, individuell auf Sie abgestimmte Entspannungstechniken, welche Sie anschließend selbständig und gezielt im Alltag anwenden können.

Ebenfalls biete ich Ihnen speziell auf Prüfungssituationen zugeschnittene Entspannungstechniken (Abi-Prüfungen, Führerscheinprüfungen, etc.), sowie Beratungen zur sinnvoll strukturierten Lern-, und Arbeitsplatzgestaltung.

Neben dem Bereich der privaten Therapie gebe ich auch Kurse in Unternehmen, Schulen und anderen Institutionen.

Ich würde mich sehr freuen, auch Ihnen einen Einblick in ein entspanntes, gesundes und zufriedenes Leben vermitteln zu können.

Ihre Elke Schembritzki-Krause