



MARCO LEHMANN
Leichter Lernen mit System

**Schauen Sie, was Teilnehmer
über das Entspannungstraining
sagen, und finden Sie weitere
Informationen unter:**

www.lernbegleitung.eu

... oder ich berate Sie gerne am Telefon unter:

0176/39967921



Entspannungsverfahren & Stressmanagement



*Ihr Weg zu mehr innerer Ruhe
und Gelassenheit*

Kontaktdaten:

Marco Lehmann
Entspannungspädagoge
Energiepsychologischer Coach
Studium der sozialen Arbeit (Bachelor of Arts)

Adresse:

Brockhägerstr. 42
33428 Harsewinkel
Tel.: 0176/39967921

Wer kennt das nicht?

Wir kommen nach Hause nach einem langen Arbeitstag, Schultag oder dem Studium und vor uns liegen schon die nächsten Aufgaben. Vielleicht erwartet uns die Familie und die Kinder wollen die gesamte Aufmerksamkeit oder es fallen andere wichtige Aufgaben an. Wann haben wir dann noch Zeit für uns? So kann es schnell passieren, dass wir uns gestresst fühlen. Dauersstress kann zu krankmachendem Stress führen und zu körperlichen und psychischen Symptomen wie Muskelanspannung, Kopfschmerzen, Bluthochdruck oder kreisenden Gedanken. Der Stress kann irgendwann dazu führen, dass der Akku komplett leer ist und wir in einen Erschöpfungszustand hineingeraten. Damit es gar nicht so weit kommt, sollten körperliche und seelische Anspannungen gelöst werden.

Was kann ich gegen körperliche und seelische Anspannung tun?

Entspannungstraining & Stressmanagement

Durch wissenschaftlich fundierte und in der Praxis erprobte Methoden, kann ich Sie darin unterstützen, in eine dauerhafte Entspannungsfähigkeit zu kommen. Sie werden nach dem Entspannungstraining eine tiefe innere Ruhe und Gelassenheit spüren. Sie fühlen sich leichter, entspannter und gelöster. Sie können diesen Entspanntenzustand auf verschiedene Situationen in Ihrem Leben anwenden. Im Coaching begleite ich Sie dabei herauszufinden, was Ihnen Stress macht, und Sie erlernen folgende sehr effektive und hochwirksame Entspannungsmethoden:

- PR (Progressive Muskelentspannung)
- Qi – Gong
- EFT (Energetische Psychologie)
- Phantasiereise
- Mentales Training & Meditation

Ablauf des Coachings?

Schritt 1:

Sie schreiben mir eine E-Mail oder rufen mich an. Wir vereinbaren dann ein kostenloses Erstgespräch, um die Probleme und Schwierigkeiten herauszufinden.

Schritt 2:

Zugeschnitten auf Ihre individuellen Bedürfnisse, vereinbaren wir 6 – 10 Stunden (60 Min.), die sich auf ca. 4 – 8 Wochen verteilen. Zu Beginn machen wir eine Stressanalyse und schauen, welche Stressoren es in Ihrem Leben gibt, und, was diese verursachen.

Schritt 3:

Als nächstes stellen wir ein Entspannungstraining zusammen, in dem Sie Methoden erlernen, um Stress gar nicht erst aufkommen zu lassen oder mit Stress anders umgehen zu können.

Zwischen den Sitzungen ist die Vertiefung und Übung der Methoden wichtig, um diese in Ihren Alltag zu integrieren.

Schritt 4:

Sie erlernen Entspannungsverfahren und die Anwendung für den Alltag. Sie kommen nach und nach in einen tiefen Entspannungszustand von innerer Ruhe, Zufriedenheit und Lebensfreude.

Ihre Investition:

Die Frage der Investition ist eine wichtige Frage, weil Investitionen in Ihre Zukunft für Sie entscheidend sind. Der Preis pro Sitzung liegt bei 60,- Euro, je 60 Minuten. Individuelle Lebenslagen bedürfen jedoch individueller Lösungen. Es sollte nicht an monetären Angelegenheiten scheitern. Deshalb sprechen Sie mich im Zweifelsfall an und wir finden gemeinsam eine Lösung!