

## Kurse

### **"Autogenes Training " für Erwachsene**

Autogenes Training wird von der Schulmedizin als unterstützende Maßnahmen bei vielen Krankheitsbildern zur Genesung, zur Verbesserung des Gesundheitszustandes, zur Anregung und Unterstützung der Selbstheilungskräfte, zur Stressreduktion oder zur Prophylaxe empfohlen. Autogenes Training kann noch mehr. Wenn Sie einmal das AT gelernt haben und die Wirkung in sich spüren, werden Sie feststellen, wie es sich auf Ihr Befinden auswirkt. Anfänger können mit dem autogenem Training in wenigen Stunden gute erste Ergebnisse erzielen.

10Std.à 90min. 120 €.

Kein offener Kurs.

Übungen sind aufeinander aufgebaut.

Anzahl 3 bis 8 Personen.Ort Cafe HARTEL;  
61267 Neu Anspach; Taunustr. 9

### **"Autogenes Training " für Kinder**

In den letzten Jahren wurde beobachtet, dass immer mehr Kinder an Konzentrationsschwierigkeiten oder Schlafstörungen leiden. Häufig ist Stress die Ursache. Autogenes Training für Kinder kann helfen - Alter 6 bis 10 Jahre.

7Std.à 60min.50 € für eine 7er Karte,  
Einzelzahlung 9,50 €

Anzahl 4 bis 8 Kinder

Ort Cafe HARTEL; 61267 Neu Anspach;  
Taunustr. 9

### **Nordic Walking**

Nordic Walking ist ein perfektes Ganzkörpertraining, das die Ausdauer verbessert, das Herz kräftigt und die Beweglichkeit erhöht.

10Std.à 45 min.60 €. Offener Kurs. Wer da ist,  
zahlt. Treffpunkt Schmitten / Rod am Berg  
/Hegewiese und nach Absprache.

## Workshops und Seminare

### **„Lieber Feuer und Flamme als ausgebrannt“**

In diesem Workshop geht es um Sie. Anhand von kleinen Übungen sehen Sie Ihre Zeiträuber.

Preis nach Personenzahl. Anzahl 5 -15  
Personen.

Ort: Cafe HARTEL; 61267 Neu Anspach;  
Taunustr. 9 / KUBI; 27472 Cuxhaven;  
Wernerstr.22

### **Prüfungsangst "ade"**

Sie sind für jede Prüfung gut vorbereitet und trotzdem fällt sie schlechter aus? Mit Ihrem Willen und meiner Hilfe wird es besser.

Preis nach Personenzahl. Anzahl 5 - 15  
Personen. Gerne auch Schulgruppen.

Ort Cafe HARTEL; 61267 Neu Anspach;  
Taunustr. 9/ KUBI; 27472 Cuxhaven;  
Wernerstr.22

### **Schulkinder "Mut zur Klassenarbeit"**

Schulkinder stehen immer häufiger unter großem Stress. Hier lernen die Kinder kleine Übungen um sich wieder ins Lot zu bringen.

Ort Cafe HARTEL; 61267 Neu Anspach;  
Taanustr. 9/ KUBI; 27472 Cuxhaven;  
Wernerst.22

### **Verlängertes Wochenende in Cuxhaven**

Von Donnerstag bis Sonntag geht es nur um Sie. An der schönen Nordseeküste lernen Sie Techniken, um den Alltag gestärkt zu begegnen.

Preis nach Personenzahl. Anzahl 5 - 15 Personen.

### **Junggesellen/-innen-Abschied "Der anderen Art"**

Hier geht es nach einer erfrischenden Nordic Walking Einheit zur Ruhe, damit die Gruppe erholt und erfrischt den Abend genießen kann. Es gibt Tipps und Tricks, den besonderen Tag zu dem Besten seines Leben zu machen.

Preis nach Personenzahl und Ort.

Nur Hochtaunus Schmittchen / Neu Anspach und Cuxhaven.

### **Anmeldungen nur schriftl. unter:**

Susanne Hörchert-Hein

Hermannsweg 8

61389 Schmittchen

017645919097

[s@entspannungsfeld.info](mailto:s@entspannungsfeld.info)

[www.entspannungsfeld.info](http://www.entspannungsfeld.info)

Entspannungsfeld - Ihr Partner für Coaching, Stressbewältigung und Entspannungstechniken

Mit wenig Aufwand können Sie große Veränderungen erzielen.

Gerne begleite ich Sie bei Ihrem Vorhaben:

- Sie möchten lernen, Entspannung gezielt in Ihren Alltag einzubauen;
- Sie leiden an Prüfungsangst und möchten diese überwinden;
- Sie möchten Ihr Kind bei der Bewältigung von Schulstress unterstützen;
- Sie möchten in Ihrem beruflichen und/oder privaten Umfeld herausfordernde Situationen erfolgreich meistern.

Ich freue mich auf Sie!

Ihre S.Hörchert-Hein

(Entspannungspädagoge/Stresstrainer/DVNLP-Master)

Entspannungsfeld