



ÜBER MICH

**Yoga-Lehrerin
Entspannungspädagogin**

**Waltraud Hoffmann
Gecksheide 147
45897 Gelsenkirchen
0209-587070**

Whoffmann.ge@gmail.com

Entspannung pur

Autogenes Training

Progressive
Muskelentspannung

Achtsamkeits-Yoga



Bei Interesse melden Sie sich gerne.

Mehr Informationen zu den Kursen
finden Sie unter:

**[www.entspannungskurse-
gelsenkirchen.de](http://www.entspannungskurse-gelsenkirchen.de)**





Autogenes Training

Autogenes Training ist eine allgemein anerkannte Entspannungsmethode, um körperliche, geistige und psychische Stresserscheinungen abzubauen.

In Kombination mit Atemübungen, Achtsamkeitstraining und Fantasiereisen erlernen Sie in zehn Kurseinheiten die Formeln des autogenen Trainings, die Sie selbstständig im Alltag anwenden können.

Durch regelmäßiges Üben erfahren Sie Ruhe und Entspannung und entwickeln eine Achtsamkeit für das körperliche und seelische Wohlbefinden.

Der Kurs ist von der zentralen Prüfstelle für Prävention anerkannt. Die Kursgebühren werden von den meisten Krankenkassen nach Einreichen der Teilnahmebescheinigung in Höhe **von bis zu 80 % erstattet**.



Kosten: 100 € für 10 Kurseinheiten á 60 Minuten



Achtsamkeits-Yoga

Hatha Yoga kommt aus der traditionellen ayurvedischen Heilkunde. Im Vordergrund steht der enge Zusammenhang zwischen Körper und Seele.

Mit sanften dynamischen Körperübungen, den Asanas, in Kombination mit Atem-, Meditations- und Entspannungseinheiten lernen Sie in diesem Achtsamkeits-Yogakurs Ihren Körper und Ihren Geist zu entspannen.

Durch die regelmäßige Anwendung werden körperliche Verspannungen im Nacken-Rückenbereich gelöst, sowie Stresserscheinungen gemildert. Die Methode ist für Menschen geeignet, die Freude an ruhiger Bewegung haben.

Dieser Kurs ist von der Krankenkasse nicht rückerstattungsfähig.



Kosten: 120 € für 10 Kurseinheiten á 90 Minuten



Progressive Muskelentspannung

Progressive Muskelentspannung ist ein Verfahren, bei dem in einer bestimmten Reihenfolge einzelne Muskelgruppen willentlich angespannt und entspannt werden. Hierdurch erreichen Sie einen Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körpers.

In acht Kurseinheiten schulen Sie die Achtsamkeit und die Wahrnehmung des eigenen Körpers.

Diese Methode ist besonders für Menschen geeignet, die körperlich aktive Entspannung erlernen möchten.

Der Kurs ist von der zentralen Prüfstelle für Prävention anerkannt. Die Kursgebühren sind von den meisten Krankenkassen nach Einreichen der Teilnahmebescheinigung in Höhe **von bis zu 80% erstattungsfähig**.



Kosten: 100 € für 10 Kurseinheiten á 60 Minuten