



Progressive
Muskelentspannung

Klangschalenmassage

Autogenes Training

In einem Kurs von 8 x 90 Minuten erlernen Sie eine Entspannungstechnik, die sich gut in den Alltag integrieren lässt. Dieser Kurs ist zertifiziert und wird von Ihrer Krankenkasse finanziell bezuschusst!



Autogenes Training

In einem Kurs von 8 x 90 Minuten erlernen Sie eine Technik der Tiefenentspannung. Regelmäßig angewendet kann Autogenes Training insbesondere stressbedingte oder stressverursachende Beschwerden dauerhaft lindern.



Entspannen Sie sich und tanken Kraft für den stressigen Alltag durch eine Klangschalenmassage. Die speziell hergestellten Schalen werden auf den bekleideten Körper angeschlagen, dabei überträgt sich der Schall auf den Körper und wird als Vibration positiv wahrgenommen!



Nichts bringt uns auf
unserem Weg besser
voran als eine Pause!



Andrea Freund

Entspannungspädagogin

entspannung.freund@gmail.com

Die Kurse sowie die Klangschalenmassage
finden statt in den Praxisräumen der
PhysioNatura Essen
Schultenweg 25
45279 Essen



EINKLANG

einatmen
ausatmen
entspannen