

**Wann:**

10., 17., 24. November  
und 1. Dezember 2022  
19.15 bis 20.15 Uhr

**Wo:**

Räumlichkeiten  
Hauptstr. 261 in Spiesen

**Kosten:**

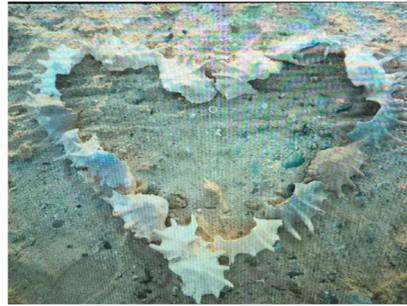
10 € für Vereinsmitglieder  
20€ für Nichtmitglieder

**Referentin:**

**Anne-Kathrin Koch**

Heilpraktikerin für Psychotherapie  
Beziehungs- und Kommunikationscoach  
Praxis für glückliches, lebendiges &  
erfolgreiches Miteinander  
[www.anne-kathrin.de](http://www.anne-kathrin.de)

Buchung nur als kompletten Kurs  
möglich.

**Weitere Auskünfte  
und Anmeldung:**

Ute Born-Hort  
Tel. 0 68 21 - 91 45 900

[anmeldung@kneipp-verein-spiesen.de](mailto:anmeldung@kneipp-verein-spiesen.de)  
[www.kneipp-verein-spiesen.de](http://www.kneipp-verein-spiesen.de)

Anmeldung ist erforderlich.

# Entspann dich mal!

## Am besten sofort...



**10., 17., 24. November &  
1. Dezember 2022  
19.15 bis 20.15 Uhr**

 **Verein**  
**Kneipp**  
Spiesen

## Entspann dich mal! Am besten sofort...

Hat dir jemand oder du dir selbst in letzter Zeit gesagt, du solltest mal entspannen, runterfahren, Dinge nicht so an dich ranlassen, einen Gang zurückschalten?

Nun, spricht ja nichts gegen Spannung, Engagement oder auch gesunden Stress - solange wir uns immer wieder einen Ausgleich geben. Durch den Ausgleich bleiben wir gesund und verhindern die schädigende Wirkung von Stress auf unseren Körper und unsere Psyche.

Zwar geht entspannen (erstmal) nicht auf Knopfdruck, doch es ist nicht so mühsam, aufwändig oder gar langweilig, wie es vielleicht erscheint. Im Gegenteil, es tut gut, unterstützt unsere Gesundheit und kann sogar richtig Spaß machen. Und auch dein Umfeld profitiert, weil du ein angenehmerer Zeitgenosse wirst!



### Anne-Kathrin Koch - Die Referentin

Anne-Kathrin Koch ist Heilpraktikerin für Psychotherapie sowie Beziehungs- und Kommunikationscoach mit eigener Praxis in Spiesen-Elversberg. Sie bietet sowohl Seminare als auch Einzelsitzungen an.

Anne-Kathrin Koch hilft ihren Klienten dabei, ihr Leben und ihre Beziehungen glücklicher, lebendiger und erfolgreicher zu gestalten, selbst, wenn der andere nicht mitmacht.

## 4 Abende - 4 Entspannungsformen

Im November hast du Gelegenheit, an 4 Abenden 4 verschiedene Entspannungsverfahren kennenzulernen und auszuprobieren.

Wir fangen mit Bodypercussion an - ok, das ist kein klassisches Entspannungsverfahren, aber funktioniert super, um Stress zu regulieren und präsent zu werden, stärkt übrigens auch die Konzentrationsfähigkeit und unterbricht Gedanken-Karusselle; dann folgen Progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen, eine Fantasie- und eine Körperreise.

Du lernst, wann aktive und wann passive Entspannungsmethoden Sinn machen, so dass sie dir nützen, und wie du sie im Alltag einsetzen kannst.