

# Gutzkow35

## Entspannung

Lernen, Stresssymptome frühzeitig wahrzunehmen, in Belastungs- und Stressphasen ruhiger und gelassener zu bleiben und psychosomatischen Beschwerden entgegenwirken, entspannter durch das Leben gehen und die Dinge leichter nehmen - dabei helfen bewährte Entspannungsverfahren wie das Autogene Training, die Progressive Muskelentspannung und Atemübungen.

Über die Vermittlung von Entspannungsverfahren hinaus unterstützen wir Sie auch dabei, einem Burn-out vorzubeugen oder nach einem Burn-out eine gesündere Lebensweise zu entwickeln.

### Unsere Ansprechpartnerinnen im Team:

- Monica Knipp
- Ursula Sgoff
- Uta Gottschalk

### Weitere Informationen und unser Angebot:

- <http://www.spirit-of-ayurveda.de/angebote.html>
- <http://www.sgoffnaturheilpraxis.de>
- <http://www.balance-gottschalk.de/entspannungsverfahren-burn-out-prophylaxe.html>