



Im Mittelpunkt dieses Seminars stehen Entspannungstechniken, die Ihnen helfen sollen in kürzester Zeit Entspannung zu finden. Diese Übungen nützen Ihnen egal, ob Sie im Supermarkt in der Schlange stehen oder vor dem Computer bzw. in einer Besprechung sitzen.

**Lernen Sie verschiedene Methoden kennen, um diese auf die jeweilige Situation angepasst, anwenden zu können.**

INHALT:

- Atementspannung
- Ruhebild
- Schlüsselschlaf
- Gedanken-Stopp
- Ort der Ruhe und der Kraft

Auf Ihr Kommen freut sich

*Klaudia Simon*

Dipl. Lebens- und Sozialberaterin  
Dipl. Entspannungstrainerin

**Termine, Ort, Kosten und Anmeldung:**

siehe [www.klaudiasimon.eu](http://www.klaudiasimon.eu) Menüpunkt Aktuelles  
oder unter [office@klaudiasimon.eu](mailto:office@klaudiasimon.eu) und  
telefonisch unter 0664/105 98 98



Bildnachweis: photocase/Rplleyes

Klaudia Simon – Coaching für Beruf & Leben, 1200 Wien, Wexstraße 24/3/16, [www.klaudiasimon.eu](http://www.klaudiasimon.eu)