



Naturheilpraxis

Antje Seiß  
- Heilpraktikerin -

Göritzenstraße 33a  
96247 Michelau  
09571-7569205

sanfte Wirbelsäulentherapie nach Dorn-Breuß -  
Fußreflexzonenmassage - Blutegeltherapie - Eigenbluttherapie -  
Kinesio-Taping

[www.naturheilpraxis-antjeseiss.de](http://www.naturheilpraxis-antjeseiss.de)  
[antje.seiss@web.de](mailto:antje.seiss@web.de)

## Schnupperkurs:

Welches Entspannungsverfahren ist das richtige für mich???

Entspannung ist in unserem heutigen Leben sehr wichtig, um das eigene muskuläre, körperliche und seelische Gleichgewicht zu erhalten oder wieder zu erlangen. Denn ist dies aus dem Gleichgewicht, kann es zu vielen Symptomen und Krankheiten führen, z.B. Erschöpfung, Burnout, depressive Verstimmungen, Schlafprobleme, Spannungskopfschmerzen, Migräne, Bluthochdruck, Tinnitus, Hautkrankheiten, muskulären Verspannungen etc.

Dem kann man mit einem guten Entspannungsverfahren entgegenwirken!

Aber nicht jeder kommt mit jeden Entspannungsverfahren zurecht.

Um ihnen das Hineinschnuppern in verschiedene Entspannungstechniken zu ermöglichen, biete ich diesen Kurs an. Vielleicht entdecken Sie hierbei das richtige Entspannungsverfahren für sich.

Der Kurs besteht aus vier Abenden a 45 Minuten:

1. Abend: Progressive Muskelentspannung
2. Abend: Autogenes Training
3. Abend: Fantasiereise
4. Abend: Tiefenentspannung durch Hypnose

Wenn Sie in dem Schnupperkurs das Autogene Training oder die Progressive Muskelentspannung für sich entdeckt haben und daraufhin erlernen möchten, um es selbstständig anzuwenden, biete ich auch hierfür professionelle Kurse oder ein individuelles Coaching an.

Achtung!!! Kontraindikationen:

- Psychosen, schwere Depression oder Schizophrenie
- akute Schmerzen im Bewegungsapparat wie z.B. Muskelentzündungen, akutes Rheuma etc.
- akute Migräneattacken
- schwerer Bluthochdruck oder Herzmuskelschwäche, Aortenaneurysma
- Vorsicht bei Traumatisierung, Epilepsie und Hypochondrie

Entspannungsverfahren sollten kein Ersatz für den Besuch beim Arzt sein. Wenn Sie sich wegen eigener Krankheiten unsicher sind, sprechen Sie bitte zunächst mit Ihrem Behandler! Er kennt dieses Verfahren und kann Ihnen sicher sagen, ob diese Übungen für Sie förderlich sind.

## Der Schnupperkurs findet in Kleingruppen 3-4 Personen statt:

Uhrzeit: Kurs 1: 10:00 – 10:45 Uhr  
Kurs 2: 19:00 – 19:45 Uhr  
Wochentag: immer Donnerstag  
Datum: 18. Oktober 2018 15. November 2018  
25. Oktober 2018 22. November 2018  
Kursgebühr: 50 Euro  
Mitzubringen: Isomatte, eine Decke, ein Kissen, warme Socken, lockere  
Kleidung  
Ort: Göritzenstraße 33a; 96247 Michelau

**Antje Seiß** ING-DiBa **BIC DE72 5001 0517 5421 4276 45** BIC INGDDEFFXXX

Naturheilpraxis Antje Seiß; Göritzenstraße 33a; 96247 Michelau



### Anmeldung für den Schnupperkurs Entspannungsverfahren

bitte melden sie sich telefonisch bei mir unter der Telefonnummer 09571-7569205 an oder senden diesen Abschnitt an meine oben angegebene Praxisadresse.

Hiermit melde ich mich verbindlich zum  Kurs 1  
 Kurs 2 an:

Nachname: .....

Vorname: .....

Geburtsdatum: .....

Straße: .....

PLZ, Ort: .....

Telefon: .....

E-Mail: .....

Ich überweise die Kursgebühr bis 7 Tage vor Kursbeginn auf oben stehendes Konto

Ich zahle bar am ersten Kurstermin

Die Kontraindikationen zu den Entspannungsverfahren habe ich aufmerksam gelesen.  
Für nicht wahrgenommene Termine besteht kein Anrecht auf Erstattung.  
Im Falle von Krankheit oder anderweitiger Verhinderung des Kursleiters muss der Kurs ausfallen, ein neuer Termin wird vereinbart.

.....  
Ort/Datum

.....  
Unterschrift Teilnehmer/In