

Gelassenheit erleben

Zufriedenheit spüren

**In meinen Kursen nutze ich Elemente aus lange erprobten und bewährten Entspannungsmethoden. Körper, Geist und Seele bilden eine Einheit. Meine Übungen tragen dem Rechnung. Im Einzelnen biete ich an:**

- » Achtsamkeitsübungen (engl. mindfulness)
- » Atemübungen
- » Fantasiereisen
- » Progressive Muskelentspannung nach Jakobson (PME)
- » Meditation
- » Autogenes Training
- » Körperarbeit



GANZHEITLICHE  
ENTSPANNUNGS  
PÄDAGOGIK



GANZHEITLICHE  
ENTSPANNUNGS  
PÄDAGOGIK

Stephanie Münch  
Entspannungspädagogin

Graserstraße 1  
95448 Bayreuth  
0172 8477863  
entspannt@sensare.de

[www.sensare.de](http://www.sensare.de)

**Informationen**  
zu aktuellen Kursen, Seminaren  
und Einzelcoachings sowie  
sonstigen Aktivitäten  
finden Sie auf [www.sensare.de](http://www.sensare.de)  
oder auf meiner Facebookseite  
„SensareEntspannt“.

Einfach entspannt

Entspannungstechniken,  
Gesundheitswissen, Tipps & Tricks



Zur Ruhe kommen

Gelassen werden

**Entspannung in Stresssituationen, dem inneren und äußeren Druck gelassener begegnen – beides ist kein Hexenwerk. Lernen Sie es mit Ihrem Perfektionismus umzugehen und ausgeglichen auf die täglichen Anforderungen zu reagieren.**

Damit Sie zu einer gelassenen Einstellung zum Leben und zu einem liebevollen Umgang mit sich selbst finden, biete ich Ihnen verschiedene Entspannungstechniken an; denn die Strategien mit Stress umzugehen sind vielfältig. Entdecken Sie Ihren Weg zu mehr Gelassenheit im Alltag! Gerne begleite ich Sie dabei.

Mit den von mir entwickelten Kursen erleichtern Sie Ihr Leben: Sie nehmen physische und psychische Veränderungen bewusster wahr. Dadurch lernen Sie, achtsamer mit sich umzugehen. Es lohnt sich, eine für sich passenden Methode zu finden.

Sie schenken sich damit viel Wertvolles zur Erhaltung Ihrer Gesundheit. Von mir bekommen Sie dazu zahlreiche Tipps die Ihren Alltag entspannen und zur Stressprävention beitragen.

sensare – ganzheitliche

Entspannungspädagogik

**Mein Ansatz ist es, nicht zu therapieren, sondern zu lehren, wie man achtsam mit sich umgeht und frühzeitig die ersten Warnsignale erkennt.**

Ich leiste keine Therapien für Erkrankungen aufgrund von psychosozialen Stressfaktoren. Mit meinen Übungen lernen Sie, an sich selbst zu arbeiten. So beugen Sie negativen Stress vor; egal ob in kleinen Gruppen von bis zu zwölf Personen oder in individuell abgestimmten Einzelsitzungen.



Infos zu Kursen & Vorträgen

finden Sie unter [www.sensare.de](http://www.sensare.de) oder

auf Facebook „**SensareEntspannt**“

Körper, Geist &

Seele Entspannen

**Von Kind an lernen wir, leistungsorientiert zu denken. Es überrascht wenig, dass es für viele von uns schwierig ist loszulassen und zu entspannen. Es gibt aber Methoden, mit denen Sie lernen, Verkrampfungen zu lösen.**

Dauerhafte Anspannung im Alltag schadet der Gesundheit und führt vielfach zu Erkrankungen. Daher ist es wichtig, rechtzeitig Maßnahmen zu ergreifen, die Stress reduzieren oder besser gar nicht erst entstehen lassen. Körper, Geist und Seele werden dabei als Einheit wahrgenommen und verstanden.

Erholung stellt sich nicht von selbst ein. Entspannung ist ein Weg dorthin, der von jedem selbstständig gegangen wird. Innere Ruhe tritt nicht auf „Knopfdruck“ ein. Es bedarf mehr als bloßes Nichtstun.

Meine Kernbotschaft lautet: Loslassen – gedanklich und körperlich. In meinen Kursen vermittele ich verschiedene Techniken zur Stressbewältigung und Stressprophylaxe. Die Übungen helfen Ihnen langfristig bei der Stressbewältigung. Sie stärken den Kreislauf und verbessern Konzentration und Gedächtnis. ein Gefühl der Entspannung tritt ein.