



Entspannungstrainerin



Als Entspannungstrainerin unterstütze ich Sie dabei Stress abzubauen und neue Kraft zu schöpfen. Mit bewährten Methoden wie Progressiver Muskelentspannung, Autogenem Training und gezielten

Atemübungen fördere ich innere Ruhe und Ausgeglichenheit. Ich biete Einzelbegleitungen, Gruppenkurse sowie Angebote für Unternehmen und Vereine an – auch als Hausbesuch. Mein Ziel ist es, nachhaltige Entspannung und mehr Lebensqualität in Ihren Alltag zu bringen.

Für weiter Informationen, oder Vereinbarung eines Termins, nehmen Sie mit mir Kontakt auf:

kontakt@heilpraktikerin-helm.de

,oder direkt via Telefon : 0157 7754 444 6