

## **ANGEBOT 1: Prävention und Stressbewältigung:**

Eine Präventionsmaßnahme aus einer Kombination aus:  
psychologischer Beratung und Qigong Übungen um Kraft, Ruhe und Gelassenheit zu tanken.

In dieser Sitzung biete ich Ihnen an: Lebensgewohnheiten und Verhaltensweisen zu ergründen und zu hinterfragen und lernen mit Stress besser umzugehen.

Mit praktischen Übungen aus dem Qigong.

### **UMFANG: 2 Sitzungen**

1. Thema: Wo liegt das Problem? Was führt Sie zu mir?  
Sie bekommen Anleitungen und Übungen für Zuhause. Nach ca. 7 Tagen der Umsetzung sehen wir uns wieder.
2. Ihr vorliegendes Arbeitsblatt wird nun vervollständigt durch Übungsanleitungen zur Vertiefung und Festigung des Gelernten.

**Gebühr: 222,00 €**

Inclusive Betreuung während der Zusammenarbeit

Die Abrechnung erfolgt auf privater Basis.