

Jürgen Kalweit

Geboren 1963 in Essen

Diplom Sozialpädagoge
Heilpraktiker (Psychotherapie)

Selbständig tätig als
Heilpraktiker (Psychotherapie)
mit den Schwerpunkten Stressmanagement, Entspannung, Meditation, Lach-Yoga und Körperarbeit.

entspannt und kreativ

entspannt und kreativ

Kontakt
Jürgen Kalweit
Diplom Sozialpädagoge
Heilpraktiker (Psychotherapie)

Simsonstrasse 37
45147 Essen

0201-856 56 59
0157-780 997 66
info@entspanntundkreativ.de
www.entspanntundkreativ.de

Aktuelle Termine / Anmeldung
Siehe Einlegeblatt bzw. rufen Sie mich an oder schauen Sie auf meine Webseite.

Die Kursangebote
Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Stressmanagement sind von den gesetzlichen Krankenkassen anerkannte Präventionsangebote – bei regelmäßiger Kursteilnahme erhalten Sie von Ihrer Krankenkasse bis zu 80% der Kursgebühren erstattet!



Fotos: udogeisler.de Gestaltung: ersteliga.de

Progressive
Muskelentspannung

entspannt und kreativ

Progressive Muskelentspannung

Die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson ist ein wissenschaftlich anerkanntes Entspannungsverfahren.

Es handelt sich um eine Methode, bei der durch die willentliche und bewusste An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen, ein Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körpers erreicht wird.

Es ist ein effektiver Weg, um mit Stresssituationen besser umzugehen.





Die progressive Muskelentspannung ist wirkungsvoll:

- **in Stresssituationen**
- **bei Ängsten**
- **bei Schlafstörungen**
- **bei Kopfschmerzen**
- **bei Konzentrationsstörungen**
- **bei körperlichen und seelisch/ geistigen Spannungen**

Die progressive Muskelentspannung fördert und stärkt:

- **Körperwahrnehmung**
- **Konzentration und Lernfähigkeit**
- **Ruhe und Gelassenheit**
- **Kreativität**
- **Abwehrkräfte**
- **effektives Arbeiten**

Weitere Angebote

- Autogenes Training
- Stressmanagement
- Lach-Yoga
- Atemmeditation
- Körperarbeit (Leibtherapie)
- Einzelberatung / Einzeltherapie



entspannt und kreativ

Sie können individuell zusammengestellte Entspannungs- und Stressbewältigungsverfahren bei mir erlernen.

Darüber hinaus biete ich Beratung / Einzeltherapie an, wenn die Entspannungsverfahren in der aktuellen Lebenssituation keine ausreichende Unterstützung sind.