



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.



Kontakt Jürgen Kalweit

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 Muskel-
entspannung, 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

Stressmanagement „Gelassen und sicher im Stress“



Stressmanagement

In einer Zeit, in der immer mehr Menschen unter Stresssymptomen leiden und die Lebensarbeitszeit sich immer mehr verlängert, bietet das Trainingsprogramm von **entspanntundkreativ** nach dem bewährten Konzept von Prof. Dr. Kaluza „Gelassen und sicher im Stress“ eine effektive Möglichkeit mit den beruflichen und privaten Anforderungen konstruktiv umzugehen.

Stressmanagement Inhalte:

- Progressive Muskelentspannung
- Kognitionstraining
- Problemlösetraining
- Genusstraining
- Zeitmanagement
- Zielmanagement
- Umgang mit akuten Stresssituationen



Stressmanagement ermöglicht::

- Erleben von Gelassenheit
- Förderung der Kreativität
- Selbstmanagement und zielorientiertes Arbeiten
- Förderung von Teamfähigkeit
- Gespür für Erholungsbedürftigkeit
- Gesundheitsprohylaxe
- Stressbedingte Beschwerden verringern
 - Kopfschmerzen
 - Schlafstörungen
 - Bluthochdruck
 - Muskelverspannungen
 - Magen-Darm-Probleme etc.
- Vermeidung von Erschöpfungssymptomen und Burnout

Weitere Angebote

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



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.