

*Kontaktadresse:  
Telefon: 04542 / 836364*



*Annette Wieland  
- examinierte Krankenschwester  
- zertifizierte Entspannungstrainerin*

*info@entspannungstraining-moelln.de*

*Entspannungstraining  
in Mölln*



*Kurse  
für Erwachsene, Kinder  
ab 6 Jahren und Jugendliche  
Einzelcoaching*

## *Klassische Verfahren wie...*

- Autogenes Training*
- Progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen*
- Fantasiereisen*

*sowie*

- Elemente aus dem Yoga, Qi Gong*
- Ganzkörperwahrnehmung*

*Entspannen lernen kann jeder...*

*Mein Training richtet sich an gesunde Menschen, die klassische Entspannungsmethoden kennen lernen oder effektiv erlernen möchten.*



*Weitere Infos erhalten Sie unter  
[www.entspannungstraining-moelln.de](http://www.entspannungstraining-moelln.de)*