Ingrid Hoffmann

zertifizierte Entspannungspädagogin

Finde die Ruhe, in Dir.

Ingrid Hoffmann

Entspannungsmethoden im Überblick

M-A-P
setzt sich aus Mentalem- und Autogenem-Training und der Progressiven Muskelrelaxation zusammen. Es dient der Abholung aus dem Alltag und enthält u.a. Elemente aus dem Hatha-Yoga und dem Qi-Gong.

M-ental Training
ob Motivationstraining oder Coaching, es gibt viele Bezeichnungen. Es geht hier darum, mehr Sicherheit und Selbstwertgefühl im Alltag und im Beruf zu bekommen. Lernen Sie, sich selbst zu stärken.

A-utogenes Training
durch gedankliche Selbstbeeinflussung leite ich Sie zur ganzheitlichen Entspannung. Erreichen Sie Ihre persönlichen Ziele, in dem Sie Ihre Vorsätze durch positive Formulierung verinnerlichen.

P-rogressive Muskelrelaxation
Entspannen kann man lernen. Durch Übungen, welche bewusst das Gleichgewicht zwischen Spannung und Entspannung im Körper herstellen, werden Blockaden gelöst.

Outdoor-/Indoor-Relax
beinhalten Entspannungsmethoden jeglicher Art. Besonders geeignet zur Team-Stärkung und um Vertrauen zu sich und anderen aufzubauen. Outdoor = in der Natur oder Indoor = z.B. in der Firma/Schule/Verein

Prüfungsvorbereitungskurse
Sie leiden unter Prüfungsängsten oder wollen sich mental und körperlich besser auf Ihre bevorstehende/n Prüfung/en vorbereiten. Erlernen Sie Verhaltensmethoden, die helfen.

Stressmanagement
zu oft wirkt negativer Stress auf uns ein, welcher krank machen kann. Man “MUSS” funktionieren und Abschalten ist kaum noch möglich. Lernen Sie, Ihr Leben in einen harmonischen Einklang zu bringen.

Für Erwachsene, Jugendliche & Kinder

Vereinbaren Sie ein persönliches Gespräch. Ich berate Sie gern, und wir werden gemeinsam einen Weg zu Ihrer inneren Ruhe finden.

Ihre Ingrid Hoffmann

Finde die Ruhe, in Dir.

Alle angebotenen Methoden basieren darauf, Ihr Wohlbefinden zu verbessern. Sie ersetzen keinen Arzt oder Therapeuten.

Finde die Ruhe, in Dir.

Layout & Druck: www.agentur-gruehn.de

Entspannter durchs Leben gehen.

Ingrid Hoffmann

zertifizierte Entspannungspädagogin

Adresse

Schweizer Str. 109
47058 Duisburg

Kontakt

Tel.: 0203 / 37 18 44
Mobil: 0172 / 52 70 833
Mail: hoffmann109@gmx.de