

Progressive Muskelentspannung

eine Entspannungstechnik
für Körper und Geist

bei Stress, Schmerzen und
Schlafproblemen

leicht erlern- und ausführbar

Einzellektionen sind auf deine
persönlichen Bedürfnisse
zugeschnitten

Juliane
Lanter



— Body & Mind Coaching

Progressive Muskelentspannung - wozu?

- Spannungen und Verspannungen in der Muskulatur lösen
- Ängste, Nervosität und Stress abbauen
- Besser schlafen
- Schmerzen reduzieren
- Blutdruck und Herzfrequenz normalisieren
- Atmung beruhigen
- Durchblutung verbessern
- Immunsystem stärken
- Gelassenheit gegenüber Aussen- und Innenreizen entwickeln
- Bewusstsein für den eigenen Körper und Geist schärfen
- Ideale Entspannungstechnik für Einsteiger

Tiefe Entspannung von Kopf bis Fuss

Mein aktuelles Angebot findest du auf
www.julianelanter.ch

Juliane Lanter

dipl. Fitness- und Gesundheitstrainerin
Systemisch-lösungsorientierter Coach

mobile 078 776 00 10
juliane.lanter@doubleview.ch
www.julianelanter.ch



Im Binz 22d
5430 Wettingen