

MACHEN SIE DEN TEST:

Leide ich unter Stress?

- Mir fällt das Einschlafen schwer und ich wache öfters auf.
- Ich habe...
 - ...einen nervösen Magen.
 - ...häufig Kopfschmerzen.
 - ...häufig Herzklopfen.
 - ...häufig Rückenschmerzen.
- Ich wache morgens oftmals zerschlagen auf.
- Ich habe das Gefühl, dass mir alles zu viel wird.
- Ich kann mich schwer konzentrieren.
- Ich bin vergesslicher geworden.
- Ich kann mich in meiner Freizeit nicht richtig entspannen.

Ab drei Kreuzen sollten Sie über Stress-Ausgleich nachdenken.

KONTAKT



IN-BALANCE

Anna Katharina Tuchow

Mobil: (0173) 469 70 21
(0160) 809 39 65

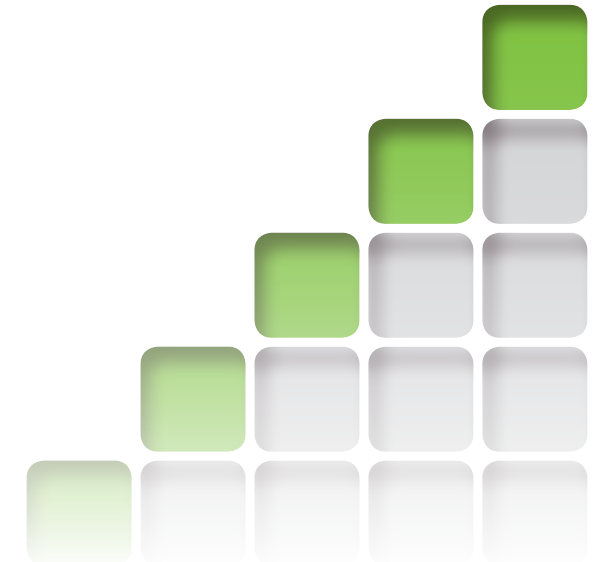
E-Mail: Pilates_AnnaTuchow@gmx.de

Web: in-balance-hannover.com

Qualifizierung:

- 43 Jahre, Marketingmanagerin
- seit 1990: Gruppenkursleiterin im Fitnessbereich; qualifizierte und zertifizierte Ausbildungen für Wirbelsäulengymnastik, Stretching, Pilates, Yoga u.v.m.
- seit 2005: Institutleiterin IN-BALANCE
- Mentaltrainerin: Atem- und Entspannungstechnik/Meditation
- Reiki-Meisterin 3a

IN-BALANCE
Institut für Yoga und Pilates



Sie müssen täglich viel leisten!

STRESSLESS

Ihr wohlverdienter Ausgleich.

Lindern Sie Anspannungen mit
professioneller Stressbewältigung.

STRESS IM BERUF UND PRIVAT

Sie halten beruflichen Belastungen stand. Auch im Privatleben werden Sie vielfältigen Ansprüchen gerecht. Und dennoch bleibt das Gefühl: Ich stehe unter Druck. Ich kann nicht abschalten. Ich bin unausgeglichen.

Wer viel Leistung bringt, den begleiten berufliche und private Herausforderungen nicht selten bis in die Nacht: Einschlafstörungen, Probleme beim Durchschlafen und körperliches Unwohlsein sind die Folgen – Zeichen, die auf Stress hindeuten.

Werden Stress-Symptome langfristig ignoriert, führt dies meist zu Schlimmerem: Krankheit, Alkoholabhängigkeit, Tablettensucht.

Beugen Sie dem vor. Gehen Sie mit STRESSLESS einen ersten Schritt in Richtung einer neuen Lebensqualität.

STRESS AUSGLEICH

Stellen Sie sich Ihr persönliches Entspannungsprogramm selbst zusammen:

Körperliche Entspannung

- Yoga
- Pilates
- progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Mentale Entspannung

- geführte Meditation
- Atemtechnik

Energetische Entspannung

- Reiki
- Chakrenausgleich

Detaillierte Informationen zu den Programm-Modulen finden Sie auf meiner Website in-balance-hannover.com unter „Stressless“.

AUF ALLEN EBENEN

Körper, Geist und Seele zeigen Ihnen deutlich, wann es an der Zeit ist, sich zu entspannen. Nehmen Sie solche Signale ernst und reagieren Sie darauf, Stress abzubauen bzw. auszugleichen.



IN-BALANCE bietet individuelle Stressbewältigung auf körperlicher, mentaler und energetischer Ebene.

Gerne beraten wir Sie, erstellen eine Anamnese und definieren gemeinsam Ihr persönliches Ziel.

Termine finden nach individueller Absprache statt.

STRESSLESS kann nur als Einzeltraining gebucht werden.