

# Präventive Begleitung

Um den Belastungen des Alltags dauerhaft standhalten zu können, ist es ab und zu notwendig, auch einmal an sich selbst zu denken oder vorzubeugen und neue Kräfte zu tanken.

Die gesetzlichen Krankenkassen unterstützen Sie sogar dabei, denn viele meiner Kursangebote sind von den gesetzlichen Krankenkassen geprüft und zertifiziert und werden entsprechend bezuschusst.

## Meine Angebote für Ihr Wohlbefinden

- Yoga
- Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung
- Achtsamkeitsseminare
- Atemkurse
- Meditationskurse
- kreative Workshops
- Betriebliche Gesundheitsfürsorge