

# IN DER RUHE LIEGT DIE KRAFT



Was Du denkst, bist Du.  
Was Du bist, strahlst Du aus.  
Was Du ausstrahlst, ziehst Du an.  
(Buddha)

MIT STRESS BEWUSST UMGEHEN →



## LOSLASSEN & ENTSPANNEN

SEIT 2011

Finde deine Balance zwischen der  
Vergangenheit, den Herausforderungen des  
Alltags und der nötigen Entspannung

1. Regeneration
2. Schlaf
3. Resilienzen
4. Lebensfreude
5. Gelassenheit
6. Zufriedenheit
7. Einklang von Körper und Gedanken

ERFAHRE MEHR AUF MEINER WEBSITE

## KONTAKT


Dr. rer. nat. Mareike Dittmer

TERMINE KÖNNEN SIE  
ONLINE BUCHEN.

→ [www.praxis-seeblick.de](http://www.praxis-seeblick.de)  
→ [info@praxis-seeblick.de](mailto:info@praxis-seeblick.de)  
→ (03375) 5859 807

ANSCHRIFT

Melli-Beese-Straße 06  
15712 Königs Wusterhausen | OT Zernsdorf

 03375 - 58 59 807



# MEINE ANSÄTZE

- 1 ERLEBNISSE
- 2 ERWARTUNG
- 3 GEDANKEN
- 4 ENTSPANNUNG



# DEINE HERAUSFORDERUNG



Job  
kompetent & zuverlässig



Beziehung  
liebepoll & aufmerksan



Haushalt  
organisiert & erledigt



Familie  
beschäftigt & umsorgt

BRING DEIN LEBEN IN BALANCE

# MEIN ANGEBOT

präventiv &  
begleitend

FINDE ENTSPANNUNG, INNERE RUHE  
& TANKE KRAFT UM DEINE  
HERAUSFORDERUNGEN ZU MEISTERN

- 1 HEILUNG DES INNEREN KINDES  
→ Gruppenkurs, wöchentlich
- 2 ARBEIT AN GLAUBENSÄTZEN  
→ Gruppenkurs, wöchentlich
- 3 GEDANKEN KONTROLLIEREN  
→ Gruppenkurs, wöchentlich
- 4 AUTOGENES TRAINING  
→ Gruppenkurs, wöchentlich

ZIELE FORMULIEREN & REALISIEREN

→ Einzelsetting, individuell