

Bring dein Leben in Balance

IN DER RUHE LIEGT DIE KRAFT



MIT STRESS BEWUSST UMGEHEN →



ENTSPANNEN & LOSLASSEN

SEIT 2011

Finde deine Balance zwischen 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
→ info@praxis-seeblick.de
→ (03375) 5859 807

ANSCHRIFT

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

 03375 - 58 59 807



MEINE ANSÄTZE



ENTSPANNUNG



GEDANKEN



GESUNDHEIT



ZIELE



DEINE HERAUSFORDERUNG



Job
kompetent & zuverlässig



Beziehung
liebvoll & aufmerksam

Haushalt
organisiert & erledigt



Familie
beschäftigt & umsorgt



DEINE LISTE KANN BELIEBIG
ERWEITERT WERDEN

MEIN ANGEBOT

präventiv &
begleitend

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

AUTOGENES TRAINING

→ Gruppenkurs, wöchentlich
→ 8 x 90 Minuten

ACHTSAMKEIT & ATMUNG

→ Gruppenkurs, wöchentlich
→ 4 x 90 Minuten

STRESSMANAGEMENT

→ Workshop in der Gruppe
→ 2 x 180 Minuten

EIGENE ZIELE & SELBSTVERWIRKLICHUNG

→ Einzelsetting
→ je 90 Minuten