

**Ursula Geissmann
-Praxisgemeinschaft
Sieben**

Wiesenstrasse 7Langenthal
4900
Schweiz
Tel: +41 79 403 15 81
E-Mail: info@ursola.ch



ursola.ch

BEWUSSTSEINSARBEIT

Aktuell: Entspannungskurse neue Termine ab Herbst 2018....

**Möchten Sie sich besser fühlen, Stress reduzieren und sich im Alltag bewusst entspannen können?
Dann erlernen Sie eine Entspannungsmethode....**

Entspannung zur Gewohnheit machen



zur Gesundheitsförderung, mehr Wohlbefinden und mehr Gelassenheit.
Helfen Sie sich selbst, erlernen Sie sich bewusst entspannen durch:

- **Autogenes Training**
- **Progressive Muskelentspannung**
- **Achtsamkeits Meditation**

zu den aktuellen Kursen oder im Einzelsetting

Stress- und Selbstmanagement für mehr Life Balance



Verbessern Sie Ihr Gesundheitsverhalten

Lernen Sie besser mit ungewohnten und unerwarteten Situationen umgehen

Entdecken Sie innere Ressourcen

mehr dazu >

Reiki



Einfach mal entspannen, berühren lassen und geniessen....

mehr zu Reiki>

Bachblüten Therapie



Blütenessenzen balancieren bei seelischem Ungleichgewicht...

mehr zur Bachblüten Therapie >