

**Ursula Geissmann
-Praxisgemeinschaft
Sieben**

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



Zeit zum entspannen

und sich Entspannung zur Gewohnheit machen

Entspannungsverfahren



- Achtsamkeits Meditation
- Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung

zur Gesundheitsförderung, mehr Wohlbefinden und mehr Gelassenheit.
Helfen Sie sich selbst, sich bewusst zu entspannen...

zu den aktuellen Kursen

Stress- und Selbstmanagement



- besserer Umgang mit Stress
- besser mit Veränderungen umgehen
- ungewohnten und unerwarteten Situationen meistern
- die Gesundheit fördern

auf Anfrage

