

„Entspann dich mal“ sagt sich so leicht.

**Kennenlernen individueller Stressbewältigung für 20 €
am Samstag, 7. Juni 2025, 13:00 Uhr – 15:30 Uhr
in Chemnitz, Yoga Inspiration, Mühlenstr. 34 – 36**

**In stressigen Phasen helfen oft selbst die Dinge nicht mehr, die uns sonst entspannen.
Doch wie kannst du aus der Stress-Spirale aussteigen – und zwar wirklich?**

In diesen zwei Stunden bekommst du:

- Einblicke in die körperlichen und psychischen Reaktionen auf Stress
- Erste praktische Übungen für gezielte Entspannung
- Raum für Austausch und deine Fragen

Ob du einfach neugierig bist, gerade an deine Grenzen kommst oder dir mehr innere Ruhe im Alltag wünschst – du bist herzlich willkommen!

 Dein Vorteil:

Du erhältst 10 € Rabatt auf deine erste Einzelsitzung oder einen Gruppentermin – wenn du tiefer einsteigen möchtest, begleite ich dich gerne auf deinem Weg zu mehr Gelassenheit und innerer Stärke. Weiterführende Möglichkeiten:

Online-Gruppenkurs (via Zoom):

10.6., 17.6., 24.6., 1.7., jeweils 18:00 – 20:00 Uhr, 20 € pro Termin

Live-Gruppentermine vor Ort für 25 € pro Person – Termine nach Absprache

Einzelsitzung (vor Ort oder online): Intensive 1:1-Begleitung – 120 € pro Stunde

Ich freue mich darauf, dich kennenzulernen – und dich dabei zu unterstützen, deinen ganz eigenen Weg zur Entspannung zu finden.

Herzliche Grüße

Tabea

Teilnahmebedingungen:

Sowohl innerhalb als auch außerhalb der Gruppe trägst du die Verantwortung für dich selbst und dein Handeln. Bitte beachte, dass hier keine Therapiesitzung stattfindet und dieser Termin keine ärztliche Behandlung ist.

Sozialpädagogin B. A., Systemische Therapeutin DGSF, ganzheitlich mediale Lebensberaterin

Mobil: 0176 / 64 85 85 05 oder E-Mail: tabea_ebert@web.de