Naturheilpraxis
Sarah Kramlich

Progressive Muskelentspannung

Für Schulter, Kiefer & Nacken

Gezielt lösen & den ganzen Körper entspannen



Eine effektive Entspannungsmethode, bei der durch gezieltes Anspannen und anschließendes Loslassen ein tieferes Gefühl von Ruhe und Entspannung entsteht. Der Fokus liegt dabei besonders auf den Bereichen Schulter, Nacken und Kiefer – typische Zonen, in denen sich Anspannung häufig zeigt.

Das erwartet dich:

- Anspannung in Schulter-, Nacken- und Kieferbereich bewusster wahrnehmen
- gezielte Entspannungssequenzen für diese Muskelgruppen erleben
- Verspannungen und Verkrampfungen sanft lösen
- mehr Lockerung, Ruhe und Erleichterung im Alltag spüren
- Impulse zum Nachspüren und Weiterüben mitnehmen

Termine

- Mittwoch, **18.11.2026**
- Mittwoch, **25.11.2026**
- Mittwoch, **02.12.2026**

Beginn jeweils um **17:00 Uhr**

Dauer ca. 80 Minuten

€ 85,– p.P.
inkl. Handout

Weitere **Infos und Anmeldung** unter:

naturheilpraxis-kramlich.de/entspannungskurse

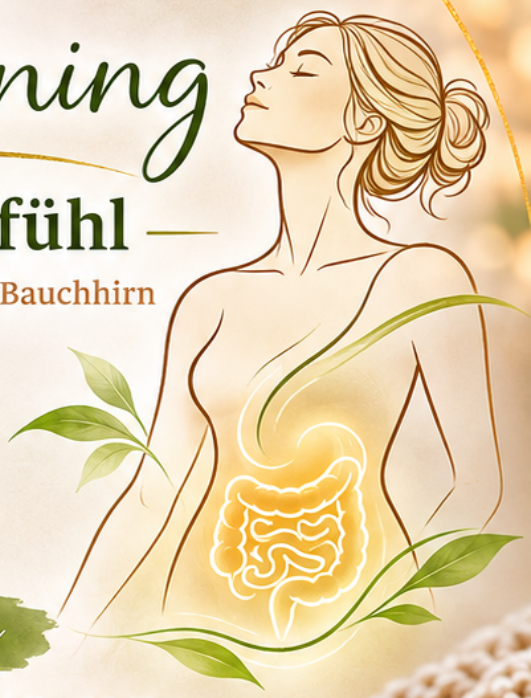
07844/9147098 oder
info@naturheilpraxis-kramlich.de

Naturheilpraxis
Sarah Kramlich

Autogenes Training

Für ein gutes Bauchgefühl

Entspannung, Körperwahrnehmung und Wissen rund um dein Bauchhirn



Dieser Kurs verbindet die Grundlagen des Autogenen Trainings mit einem besonderen Schwerpunkt auf dem Sonnengeflecht – dem Bereich, der im Autogenen Training gezielt angesprochen wird. Er richtet den Blick auf die Verbindung zwischen Stress, innerer Anspannung, Körperwahrnehmung und Verdauung.

Das gehört dazu:

- die Grundübungen des Autogenen Trainings sicher erlernen und anwenden
- die Formel für das Sonnengeflecht / „Bauchhirn“ bewusst ansprechen und trainieren
- Achtsamkeits- und Atemübungen sowie Elemente aus Progressiver Muskelentspannung und Mentaltraining
- Verdauungsprozesse besser kennenlernen und Zusammenhänge verständlicher einordnen
- alltagstaugliche Impulse für Ernährung, Wohlbefinden und ein besseres Bauchgefühl
- kennenlernen, wie ein Leberwickel vorbereitet und angewendet wird
- ausführliche Begleitunterlagen zum Nachlesen und Weiterüben

Termine

- Donnerstag, **14.01.2027**
- Donnerstag, **21.01.2027**
- Donnerstag, **28.01.2027**
- Donnerstag, **04.02.2027**
- Donnerstag, **11.02.2027**
- Donnerstag, **18.02.2027**

Beginn jeweils um **9:00 Uhr**

Dauer ca. 80 Minuten

€ 170,– p.P.
inkl. Handout