



MENTALE BALANCE FOR KIDS & TEENS

- Glaubenssätze umwandeln
- Unterstützung bei Mobbing
- Emotionen wahrnehmen
- Resilienztraining
- Motivation stärken
- Abbau von körperlichen und seelischen Spannungen



ENTSPANNUNG KÖRPER-GEIST-SEELE

Einzelkurs

STÄRKT UND FÖRDERT

- Ruhe + Gelassenheit
- Selbstheilungskräfte
- Stressabbau
- Positives Mindset
- Ressourcenstärkung
- Selbstbewusstsein
- Selbstvertrauen
- Konzentration

- Mentaltraining
- Achtsamkeitsübungen
- Meditation
- Energieübungen
- Kreativität, Musik
- Geführte Entspannungseinheiten
- Bewusstseinsarbeit
- Zeit für Austausch

60 Minuten, ab 30 Euro je Sitzung,
inklusive Vorgespräch

Termine nach Vereinbarung



Andrea Bülichen



ENTSPANNTSEIN

Zertifizierte
Entspannungspädagogin
NLP Kinder- und Jugendcoach
Anmeldung unter
www.entspannt-sein.info

oder per WhatsApp
Tel. 0170 6178878
Obere Läng 30, Großinzemoos