



Daniela Reuter. Stressmanagement.  
Gesundheitsberatung.Coaching

## Über mich

**Ausbildung:**  
Dipl. Biologin

### Qualifikationen:

- **Zertifizierte Präventionsberaterin und Gesundheitscoach**
- **Trainerin für Stressmanagement und Burnout-Prophylaxe**
- **Entspannungstrainerin Autogenes Training und Progressive Muskelrelaxation**
- **Systemischer Coach**
- **Coach für Stressmanagement**

## Kontaktdaten

**Daniela Reuter**  
Stressmanagement.  
Gesundheitsberatung.  
Coaching.

**Dr. Adenauer Ring 23**  
**55288 Schornsheim**

**info@holistic-health-dr.de**  
**www.holistic-health-dr.com**

**Phone: +49 160 12 65 992**

UstID DE358194634

AGBs siehe Homepage

Bilder: Adobe Stock, Foto Rimbach, Mainz

## Dem Stress die rote Karte zeigen!

Entspannungsübungen und  
Informationen zum Umgang  
mit Stress

**5 Abende**

**ab dem 30.10.2023**

**in Schornsheim**

Es gibt Wichtigeres im Leben als beständig  
dessen Geschwindigkeit zu erhöhen.  
-Mahatma Gandhi-

## Warum ist Stressmanagement wichtig für uns?

Stress kennen wir alle. Ein Leben ohne Stress ist unrealistisch. Problematisch wird es erst, wenn der Stress chronisch wird - wenn die Entspannung fehlt, wir oder Andere zu hohe Erwartungen an uns haben. Keine Lebensfreude mehr, morgens schon genug vom Tag, Job, Familie - alles geht einem auf die Nerven...

Geht es Ihnen auch manchmal so?

Auch die Gesundheit leidet: man schläft schlecht, ist dauernd krank, der Stress schlägt einem vielleicht auf den Magen oder „geht zu Herzen“.

### Was bringt Ihnen der Kurs?

5 entspannende und spannende Abende, in denen Sie Entspannungsverfahren kennenlernen, die sie später selbst anwenden können. Sie erhalten einen Überblick über verschiedene Methoden des Stressmanagements (Multimodales Stressmanagement)

In dem Kurs gehen wir im Rahmen des zeitlich Möglichen gerne auf individuelle Fragestellungen ein.

Für eine vertiefte Bearbeitung Ihrer individuellen Herausforderungen biete ich **Coaching** und **Resilienzcoaching** an. Sprechen Sie mich an!

## Entspannungsübungen und Informationen zum Umgang mit Stress

In einer kleinen Gruppe üben und praktizieren wir

### Entspannungsverfahren:

- Autogenes Training
- Bodyscan
- Achtsamkeitsübungen
- begeben uns gemeinsam auf entspannende Fantasiereisen.

### Über die Entspannung hinaus sprechen wir über:

- Was passiert mit meinem Körper im Stress?
- Welche Möglichkeiten habe ich, meinen Stress in den Griff zu bekommen und gesund zu bleiben
- wir betrachten ein ganzheitliches Gesundheitsmodell

### Vielfältige Methoden:

In einem wertschätzenden Miteinander bekommen Sie Wissen vermittelt, erschließen interaktiv Themen und erleben verschiedene Entspannungsverfahren.

**Termine: 30.10., 07.11., 14.11., 21.11., 28.11.**  
19:30 Uhr bis 21:00 Uhr

**Investition in Ihre Gesundheit: 120 Euro inkl. MwSt (5 Kursabende á 1.5 Stunden)**

**Ort: Dr.-Adenauer-Ring 23,**  
55288 Schornsheim

Begrenzung der Zahl der Teilnehmenden auf **maximal 4 Personen**

### Anmeldung unter:

[www.holistic-health-dr.de/gesundheitsseminar.html](http://www.holistic-health-dr.de/gesundheitsseminar.html)

