

Uta
WEBER



Ihr Weg zu innerer Ruhe.

Uta WEBER

Schön, dass Sie sich auf den Weg zu mehr Glück und Achtsamkeit machen möchten. Gerne unterstütze ich Sie als Entspannungspädagogin dabei.

Verschiedene Methoden helfen dabei, den Alltag entspannter zu meistern und sich in seinem Körper wohl zu fühlen. Je nach persönlicher Ausgangslage bieten Ihnen meine Kurse und Workshops zu den Themen Stressbewältigung, Glück und Achtsamkeit, Selbstwert und „Ganz Frau sein“ unterschiedliche Möglichkeiten.

Sprechen wir miteinander und finden wir gemeinsam den richtigen Weg.



Erwachsene auf der Suche nach Entspannung, Frauen in ihrer Lebensmitte, Kinder oder Senioren – sie und alle anderen können von den unterschiedlichen Bausteinen für das Wohlbefinden profitieren:

- | Autogenes Training |
- | Progressive Muskelrelaxation |
- | M-A-P (Kombination aus Mentalem Training, AT und PMR) |
- | Kinderentspannungstraining |
- | Klangschalenmassage |
- | Outdoor- oder Indoor-Relax-Training |
- | Selbstwerttraining |
- | Yoga-Balance-Training |
- | Erfolgs- oder Motivationstraining |
- | Kommunikationstraining |
- | Glücks- und Achtsamkeitstraining |
- | Weiblichkeitspädagogik |

**Finden Sie Ihren individuellen Weg zu mehr Achtsamkeit und Ruhe
- ich helfe Ihnen gerne dabei.**



www.uta-weber-entspannung.de

Komm zu dir selbst, komm zur Ruhe.
In der Stille wohnt die Freude,
die im Stress verloren ging.



Uta
WEBER

Entspannungspädagogin und Erfolgstrainerin

Weißdornweg 8, 57392 Schmallenberg

0 29 72 / 27 02 oder 0175 / 89 59 865

info@uta-weber-entspannung.de

www.uta-weber-entspannung.de