



## **Balance im Fokus**

Gesundheit - Entspannung – Gelassenheit

Stehen Sie ständig unter Leistungs- und Zeitdruck und fühlen sich häufig überfordert und gestresst?

Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass Entspannung unsere Widerstandskraft stärkt und körperliche Beschwerden reduziert.

In meinen Kursen lernen Sie, Stress rechtzeitig zu erkennen und den krankmachenden Faktoren effektiv vorzubeugen. Individuelle Stressbelastungen werden durch einen besseren Umgang mit täglichen Anforderungen in Beruf und Privatleben spürbar reduziert. Sie fühlen sich ausgeglichener und empfinden mehr Lebensfreude. Das wirkt sich positiv auf Ihre Gesundheit und Ihre Leistungsfähigkeit aus.

## **Wege aus dem Stress**

**Kursangebote**

**Stressbewältigung**

**Autogenes Training**

**Progressive Muskelentspannung**

jeweils 8 Wochen einmal wöchentlich  
oder als Wochenendworkshop

**[www.kubentz.de/angebote/entspannungsseminare/](http://www.kubentz.de/angebote/entspannungsseminare/)**

**Krankenkassenerstattung  
nach § 20 SGB V bis zu 80 %**



**Renate Kubentz**  
Entspannungstrainerin  
und Gesundheitscoach



Rufen Sie mich an oder schreiben  
mir eine Mail, dann überlegen wir,  
welches Kursangebot für Sie am  
besten geeignet ist

0172-4228074  
buero@kubentz.de  
www.kubentz.de

**kubentz+team**  
coaching · beratung · training



**Veranstaltungsorte**

Hamburg Eimsbüttel  
Hamburg Hammerbrook

