

**Büroanschrift:**

Danneckerweg 34  
71686 Remseck am Neckar  
07146 93 97 980

**Praxisanschrift:**

Schwieberdinger Str. 44  
71636 Ludwigsburg  
**(hier finden die Kurse statt)**

**michaela baß**  
potenziäle entfalten.

zert. Entspannungstrainerin (EWI)  
zert. Business-Coach (ECA)  
zert. Sport-Mental-Coach (ECA)

## Jahresprogramm 2020

**Ganzheitliches Entspannungstraining  
für Körper, Kopf & Seele**



*Liebe Frau Baß,  
ein ganz toller Kurs! Vielen Dank für Ihre  
einfühlsame und kompetente Kursleitung.  
Ich habe mich sehr wohlgefühlt, viele gute  
und wichtige Tipps mitgenommen und viel  
über mich, meinen Kopf und meinen Körper  
gelernt. Sehr interessant fand ich die  
Möglichkeit verschiedene, und nicht nur eine  
Entspannungsmethode, kennenzulernen.*

*Herzlichen Dank!  
Inge Mauch*

Liebe Interessenten,

während wir damit beschäftigt sind, unser Leben so effizient wie möglich zu meistern, vergessen wir häufig das Allerwichtigste:

### **Uns selbst!**

Wir sind zunehmend gefordert unser Gleichgewicht zu halten. Ständige Reize, permanente Informationsflut und Erreichbarkeit machen es uns schwer loszulassen. Oft spüren wir schon erste Anzeichen wie Nacken- und Rückenschmerzen oder fühlen uns ausgelaugt und verspannt. Höchste Zeit diese Alarmsignale ernst zu nehmen und **STOPP** zu sagen.

Nehmen Sie sich Zeit wieder tief durchzuatmen, sich auszubalancieren und mit Achtsamkeit, neuem Bewusstsein und frischer Energie Ihre **körperliche und mentale Verfassung** zu stärken.

Die Schwerpunkte in meinem Kurs liegen bei der physischen, psychischen und mentalen Entspannung/Regeneration, dem Umgang mit Stress, Schlafstörungen und Schmerzen, sowie der Aktivierung und des Trainings von Konzentration und Achtsamkeit.

**Das Besondere in meinen Kursen:** Sie lernen verschiedene Techniken kennen und üben in kleinen Gruppen von max. 6 Personen bei individueller Betreuung in vertrauter und entspannter Wohlfühlumgebung.

Damit Sie die für Sie passende Entspannungsmethode finden, werden Sie im Laufe des Kurses folgende Techniken kennenlernen:

- **Atemtechniken**
- **Meditationsübungen**
- **Progressive Muskelrelaxation nach Edmund Jacobson**
- **Training kognitiver Fähigkeiten**
- **Konzentrationsübungen**
- **Mentale Techniken aus dem Spitzensport**
- **Körper- und Phantasie Reisen**
- **Verschiedene Elemente aus fernöstlichen Entspannungstechniken**

Die einzelnen Kurse finden immer **Dienstags**, von **18:30 bis 19:30 Uhr** statt. 6 Einheiten à 60 Minuten im Gymnastikraum der Praxis **concept**. Bitte tragen Sie bequeme/sportliche Kleidung und warme Socken. Bringen Sie ein kleines Kopfkissen und eine Decke mit.

**Kursgebühr:** 110,00 € zzgl. MwSt., inkl. Übungsunterlagen für Daheim. Eine Rechnung lasse ich Ihnen nach Anmeldung zukommen. Bitte melden Sie sich rechtzeitig an, da die Teilnehmerzahl begrenzt ist. **Anmeldeschluss** ist jeweils zwei Wochen vor Kursbeginn.

**Kursleitung:** Michaela Baß, zert. Entspannungstrainerin (EWI), zert. Business- und Sport-Mental-Coach (ECA) Telefon 07146 93 97 980. Sollten Sie Fragen haben, melden Sie sich gerne.

## **Anmeldeformular**

Hiermit melde ich mich verbindlich zu folgendem Entspannungstraining an:

**Kurs I** vom 03.03.-07.04.2010

**Kurs II** vom 16.06.-21.07.2020

**Kurs III** vom 03.11.-08.12.2020

Vor- u. Nachname: \_\_\_\_\_

Geburtsdatum: \_\_\_\_\_

Anschrift: \_\_\_\_\_

Telefon/Handy: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Datum/Unterschrift \_\_\_\_\_

Rücksendung bitte per E-Mail an:  
**info@michaela-bass.de**

**Bitte beachten Sie:** Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, bitte ich um Verständnis, dass bei kurzfristiger Absage (8 Tage vor Kursbeginn) die volle Kursgebühr fällig wird. Dasselbe gilt, wenn Sie dem Kurs ohne Absage fernbleiben. Mit Ihrer Unterschrift stimmen Sie diesen Bedingungen ausdrücklich zu. Vielen Dank!