



Gesundheitsberatung & Coaching Sandra Stillemunke

Mit viel Spaß, Freude und Entspannung durch's Leben ...



Progressive Muskelentspannung (PME)

PME nach Jacobsen ist eine schnell zu erlernende Entspannungsmethode, die für jeden, egal welchen Alters, geeignet ist. Sie hilft im Alltag unseren Stress abzubauen und ist überall durchführbar.

Nordic Walking

Mit viel Spaß und Freude an der Bewegung gehen wir eine große Runde durch Wald und Wiese. Angefangen mit Aufwärmübungen starten wir die Stunde. Gehsequenzen wechseln sich mit Kräftigungs- und abschließenden Dehnungsübungen ab.



Coaching

Ich biete Gesundheitsberatung spezialisiert in den Bereichen Stress- und Zeitmanagement sowie Burnout Management (Präventionsberatung) an.

Bei Interesse erreichen Sie mich unter:

Gesundheitsberatung & Coaching Sandra Stillemunke

Primelweg 2, 85235 Sittenbach, Telefon: 08134/554977

Email: coaching@stillemunke.de, www.stillemunke.de