



Sie sind herzlich
eingeladen! Ich freue
mich auf Sie!

**Ihre
Birgit Kahle**

**Anfahrt
mit öffentlichen
Verkehrsmitteln:**

Die Buslinien 6 und 10 vom
Bahnhof und vom ZOB Minden
bringen Sie zur Haltestelle
Freistraße, die direkt vor
meiner Praxis liegt.



Für alle Kurse bitte
eine Isomatte, eine Decke,
Kissen und eventuell
Wollsocken mitbringen.

Informationen zu meinen
weiteren Gruppenangeboten
und individuellen Einzel-
therapieangeboten finden
Sie auf meiner Website.



Birgit Kahle

Heilpraktikerin für Psychotherapie
Entspannungspädagogin, Gesundheitspraktikerin
Forststraße 23, 32423 Minden
Telefon: 0571 / 39 21 41 51
Mobil: 01 60 / 8 23 37 05
E-Mail: b.kahle@psychotherapie-und-regeneration.de
www.psychotherapie-und-regeneration.de



BIRGIT KAHLE
Psychotherapie & Regeneration

KURSE FRÜHJAHR 2017



**Sie fühlen sich
gestresst, unruhig und nervös?
Gönnen Sie sich
Tiefenentspannung
auf meiner „Insel der Ruhe“.**

Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen (PMR)

Die „Progressive Muskelentspannung“ nach Jacobsen ist leicht und schnell erlernbar und verhilft Ihnen zu einer deutlichen Verbesserung Ihres körperlichen und seelischen Befindens.

Die Entspannungsverfahren (PMR und AT) bieten Hilfe bei Stressauswirkungen, wie

- Kopfschmerzen und Migräne
- Schlafstörungen
- Alltagsstress
- Depressionen
- Tinnitus
- Erregungs- und Angstzuständen
- psychosomatischen Rückenbeschwerden
- psychosomatischen Magen- und Darmbeschwerden
- erhöhtem Blutdruck

Termine:

ab 13.3.2017 jeden Montag

von 19.00 bis 20.30 Uhr (8 Abende)

Die Kursgebühr beträgt 125,- €.

Da meine Kurse zum Autogenen Training und zur Progressiven Muskelentspannung **zertifiziert** sind, werden die Kosten zu 80 bis 100 % von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen.

Sie wissen nicht, was für Sie besser ist – Autogenes Training oder Progressive Muskelentspannung?

Zum Kennenlernen der Verfahren gibt es Schnuppertermine.

Schauen Sie auf meiner Website nach oder rufen Sie mich an unter 01 60 - 8 23 37 05.

Autogenes Training nach Prof. Dr. J.H. Schultz (AT)

Wie ein „Kurzurlaub für Körper, Geist und Seele“ – so fühlt sich Tiefenentspannung mit dem Autogenem Training an. Das erlernte Autogene Training ist schnell abrufbereit und einsetzbar, um im Alltag schnell zur inneren Ruhe zu finden.

Durch Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung erreichen Sie

- Entspannung und Erholung
- mehr Ruhe und Gelassenheit
- Nervenberuhigung
- Verbesserung der Schlaffähigkeit
- Steigerung von Konzentration und Lernfähigkeit
- bessere Gesundheit und mehr Lebensfreude
- Harmonisierung der Lebensvorgänge
- Vermeidung von Bluthochdruck

Termine:

ab 13.3.2017 jeden Montag

von 10.00 bis 11.30 Uhr (8 Vormittage)

ab 14.3.2017 jeden Dienstag

von 19.30 bis 21.00 Uhr (8 Abende)

Die Kursgebühr beträgt 125,- €.

MBSR-Kurs nach Jon Kabat-Zinn

MBSR basiert auf einer Form der Meditation, die in den buddhistischen Traditionen Asiens entwickelt wurde. **Mindfulness-Based Stress Reduction** bedeutet Stressbewältigung durch Achtsamkeit.

Studien dokumentieren eindrucksvoll die heilsame Kraft und gesundheitsfördernde Wirkung von **MBSR**:

- Aktivierung der Selbstheilungskräfte
- anhaltende Verminderung von körperlichen und psychischen Beschwerden
- effektivere Bewältigung von Stresssituationen
- erhöhte Fähigkeit zur Entspannung
- wachsendes Selbstvertrauen und Vertrauen in die Mitmenschen
- Förderung der Selbstakzeptanz und der Selbstliebe
- Wachstum der Liebe für unsere Mitmenschen

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt, wie Sie durch verschiedene Meditationsformen, Atemübungen und einfache Yoga-Übungen zur inneren Ruhe und Balance finden und diese Ruhe als Kraftquelle für Ihren Alltag nutzen können.

Termine:

acht Abende, immer mittwochs

ab 15.3.2017 18.00 - 21.00 Uhr

2. bis 7. Abend 18.00 - 20.30 Uhr

8. Abend 18.00 - 21.00 Uhr

Die Kursgebühr für acht Abende beträgt 280,- €.