



Jürgen Kalweit

Geboren 1963 in Essen

Diplom Sozialpädagoge
Heilpraktiker (Psychotherapie)

Selbständig tätig als
Heilpraktiker (Psychotherapie)
mit den Schwerpunkten Stressmanagement,
Entspannung, Meditation,
Lach-Yoga und Körperarbeit.



Kontakt

Jürgen Kalweit
Diplom Sozialpädagoge
Heilpraktiker (Psychotherapie)

Simsonstrasse 37
45147 Essen

0201-856 56 59
0157-780 997 66
info@entspanntundkreativ.de
www.entspanntundkreativ.de

Aktuelle Termine / Anmeldung

Siehe Einlegeblatt bzw. rufen Sie mich an
oder schauen Sie auf meine Webseite.

Die Kursangebote

Autogenes Training, Progressive Muskel-
entspannung, Stressmanagement sind
von den gesetzlichen Krankenkassen
anerkannte Präventionsangebote – bei
regelmäßiger Kursteilnahme erhalten Sie
von Ihrer Krankenkasse bis zu 80% der
Kursgebühren erstattet!



Fotos: udogeisler.de Gestaltung: ersteliga.de

Autogenes Training



Autogenes Training

Das Autogene Training nach Prof. J.H. Schultz ist eine der bekanntesten Techniken zur Entspannung und ein wissenschaftlich anerkanntes Verfahren.

Es ist eine kreative Methode, die mit inneren Bildern arbeitet.

Das Autogene Training ist ein effektives Verfahren, um mit Stresssituationen besser umzugehen.

Es ist ein leicht erlernbarer Weg zur inneren Ausgeglichenheit und Harmonie.



Das Autogene Training ist wirkungsvoll:

- **in Stresssituationen**
- **bei Ängsten**
- **bei Schlafstörungen**
- **bei Kopfschmerzen**
- **bei körperlichen und seelisch/geistigen Spannungen**

Das Autogene Training fördert:

- **Körperwahrnehmung**
- **Konzentration und Lernfähigkeit**
- **Ruhe und Gelassenheit**
- **Kreativität**
- **Heilungsprozesse**
- **effektives Arbeiten**



Weitere Angebote

- Progressive Muskelentspannung
- Stressmanagement
- Lach-Yoga
- Atemmeditation
- Körperarbeit (Leibtherapie)
- Einzelberatung / Einzeltherapie



Sie können individuell zusammengestellte Entspannungs- und Stressbewältigungsverfahren bei mir erlernen.

Darüber hinaus biete ich Beratung / Einzeltherapie an, wenn die Entspannungsverfahren in der aktuellen Lebenssituation keine ausreichende Unterstützung sind.