



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!



Lach-Yoga und Atemmeditation



Lach-Yoga

Lach-Yoga ist ein gute-Laune-Training für Körper, Geist und Seele.

Die Methode des Lach-Yogas wurde 1995 von Dr. Madan Kataria aus Mumbai (Indien) entwickelt.

Lachübungen basieren hauptsächlich auf der Tiefenatmung des Yogas.

Durch Blickkontakt, Pantomime und Gruppendynamik entsteht ein echtes Lachen. Mit regelmäßigem Lachtraining können Sie folgende Wirkungen erzielen:

- Verbesserung Ihrer Grundstimmung
- Sie werden optimistischer und heiterer gestimmt sein.
- Entspannung und Entlastung, um die Anforderungen des Alltags leichter zu bewältigen.
- Erleichterung bei chronischen Schmerzen
- Positive Auswirkungen auf das soziale Klima in Gruppen und Teams.



Atemmeditation

Seit Jahrtausenden ist Meditation ein Weg des Erlebens von Ruhe und Stille.

Meditation richtig verstanden und angewandt, führt zu geistigem, seelischem und körperlichem Wohlbefinden.

Wenn Sie die Bereitschaft haben, sich auf sich selbst einzulassen, kann Atemmeditation zu einer Kraftquelle für Sie werden.

In der Atemmeditation wird die Aufmerksamkeit auf die Atmung gelenkt.

Immer wieder auftauchende Gedanken lässt der Übende vorüberziehen wie Wolken am Himmel.

Der Geist wird klar und entspannt.

Die Kombination von Atemmeditation und Lach-Yoga ergänzt sich in der Weise, dass die Erfahrungen des Lach-Yogas in der Atemmeditation vertieft werden.

Weitere Angebote

- Autogenes Training
- Stressmanagement
- Körperarbeit (Leibtherapie)
- Einzelberatung / Einzeltherapie



**ENTSPANNT
UND KREATIV**

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.

