

A serene sunset over a beach with tall grass in the foreground. The sun is low on the horizon, casting a warm, golden glow over the scene. The grass in the foreground is silhouetted against the bright sky, creating a sense of depth and texture. The overall mood is peaceful and contemplative.

Die Kunst des Ausruhens ist Teil  
der Kunst des Arbeitens

rosemarie schob  
ENTSPANNT UND GELASSEN GESUND



# Entspannungs- & Achtsamkeitstraining

## LERNEN SIE MIT STRESS ANDERS UMZUGEHEN

- Entspannungsmethoden erlernen in Kleingruppen mit 8-10 Personen
- Individuelles und effektives Training
- Persönliche und angenehme Atmosphäre
- Anleitung durch fachlich qualifizierte und erfahrene Kursleiterin
- Förderung der Selbstwahrnehmung
- Selbstreflexionskräfte stärken und mehr Raum für Kreativität gewinnen
- Loslassen von Gedankenkreisen und präsent sein in der Gegenwart

Wochentags, nach Feierabend oder in der Mittagspause, im Entspannungstudio oder in Ihrem Unternehmen

🕒 Kursdauer  
jeweils 60 Minuten

**Progressive Muskelentspannung/  
Muskelrelaxation nach Jacobson**

**10-Wochen-Modul** - Angebot auf Anfrage

**Autogenes Training (Grundstufe)  
nach Prof. J.H. Schultz**

**8-Wochen-Modul** - Angebot auf Anfrage

rosemarie schob

ENTSPANNT UND GELASSEN GESUND



ANMELDUNG BEI  
Rosemarie Schob

📍 Walddorfer Straße 7/2  
72141 Walddorfhäslach

☎ 07127 925792 + 017621209130

✉ info@entspannt-gelassen-gesund.de

🌐 www.entspannt-gelassen-gesund.de