

Antje Terfloth

Entspannung und Stressmanagement für mehr Selbstbalance, Newsletter, Dezember 2015

Sehr geehrte Interessenten und Interessentinnen,

das Jahr 2015 neigt sich dem Ende entgegen und ich möchte mich für Ihr Vertrauen bedanken!

In diesem Newsletter, der zweimal pro Jahr erscheint, habe ich Ihnen meine Veranstaltungen für das erste Halbjahr 2016 und eine wirksame Übung für Wohlbefinden und besseren Schlaf aufgeschrieben. Sie können sich aus diesem e-mail-Verteiler jederzeit über untenstehenden Link abmelden.

Ich wünsche Ihnen demnächst erholsame Feiertage, einen glücklichen Start ins Jahr 2016 und freue mich, Sie in einer meiner kommenden Veranstaltungen begrüßen zu können!

Weihnachtszeit - Zeit für Geschenke für Wohlbefinden und Balance

Wie wäre es im Juni 2016 mit einem erholsamen Urlaubsseminar in einem der schönsten Gebiete Deutschlands? Vielleicht wollen Sie sich diese Auszeit in faszinierender Natur selbst zum Geschenk machen? Sie können auch Ihren Partner/Partnerin oder einen guten Freund/Freundin dazu einladen. Wenn Sie **bis Ende diesen Jahres** buchen, erhalten Sie **15 Prozent Frühbucherrabatt pro Person auf den Seminarpreis von 400 Euro**.

Entspannung & Selbstbalance in der Sächsischen Schweiz, Urlaubsseminar mit Antje Terfloth

In einzigartiger Umgebung mit einer kleinen Gruppe von max. 8 Personen Innehalten und die eigenen Akkus aufladen! Beim Wandern aktiv Stress abbauen, im Seminar einen bewussten Blick auf Ihre aktuelle Lebenssituation werfen und gemeinsam über Wege in Selbstbalance reflektieren. **Attraktive 15% Frühbucherrabatt bis Ende 2015!**



[Mehr Details zum Urlaubsseminar...](#)

Bewusst & entspannt ins Wochenende Offene Achtsamkeits- & Entspannungsstunde

MBSR-Meditationen, Entspannungsübungen, Phantasie Reisen

Wann ? immer freitags 17:00 - 18:00 Uhr

(Februar - Mai + September -November 2016, außer Ferien- und Feiertage)

Wo ? Praxis Casa Vita, Universitätsstrasse 16, 2.Etage, Gruppenraum, 91054 Erlangen

Eintritt: 15,- Euro

keine Anmeldung nötig!

offener Kurs, keine Kursbindung, flexible Teilnahme, Sie entscheiden wann und wie oft Sie teilnehmen wollen! Matten vorhanden.



[Mehr Details zur offenen Achtsamkeits-& Entspannungsstunde...](#)

VHS-Veranstaltungen

[Resilienztraining - innere Widerstandskraft für mehr Selbstbalance](#)

Beginn: Donnerstag, 25.02.2016, 20:00 Uhr, VHS-EL, Wilhelmstrasse 2f, Raum 4, Anmeldung online über meine Website oder die Website der VHS möglich ab Ende Januar 2016

[Achtsamkeitsschulung in Anlehnung an Prof. Dr. J. Kabat-Zinn](#)

Beginn: Donnerstag, 25.02.2016, 18:15 Uhr, VHS-EL, Wilhelmstrasse 2f, Raum 4, Anmeldung online über meine Website oder die Website der VHS möglich ab Ende Januar 2016

[weitere VHS-Veranstaltungen...](#)

Tipp für Selbstbalance

Eine in der Wirkung wissenschaftlich bestätigte Übung aus der Positiven Psychologie für besseren

Schlaf und allgemeines Wohlbefinden:

Denken Sie abends vor dem Einschlafen an **drei Dinge des Tages, die positiv waren/gut gelaufen sind** und **warum!** Das können Kleinigkeiten sein.

Dadurch lenken Sie Ihren Geist regelmäßig auf positive Gefühle vor dem Einschlafen, anstatt auf Negatives! Sie **schlafen mit positiven Gefühlen ein!** Das **verbessert** die **Schlafqualität** Stück für Stück und **steigert** das **allgemeine Wohlbefinden!**

Probieren Sie ´aus und bleiben Sie dran. Es braucht ein wenig Zeit!

Wenn Sie diese E-Mail (an: unknown@noemail.com) nicht mehr empfangen möchten, können Sie diese [hier](#) abbestellen.

Antje Terfloth
Entspannungspädagogin
Im Heuschlag 11
91054 Erlangen
Deutschland

09131 9969173
info@wege-in-die-entspannung.de
www.wege-in-die-entspannung.de

Mitglied im/ zertifiziert durch Bundesverband für Entspannungspädagogen e.V. (BEVP)