

# Antje Terfloth

**Stressmanagement- & Resilienztraining**  
**Autogenes Training**  
**Progressive Muskelentspannung**  
**Phantasiereisen**  
**Achtsamkeitsmeditationen**

*... für mehr Energie und Stabilität!*

**Kurse & Seminare, Einzelbegleitung, Training & Beratung**

Inhouse oder in den Räumlichkeiten der  
Praxis Casa Vita  
Universitätsstraße 16  
91054 Erlangen

Nähere Informationen und aktuelle  
Angebote finden Sie auf meiner Website.



## Antje Terfloth

Diplom-Ingenieurin (FH)  
Entspannungspädagogin  
Stressmanagement-Trainerin  
Dozentin, Referentin  
Achtsamkeitscoach  
Mitglied im / zertifiziert durch  
Bundesverband für Entspannungs-  
pädagogien e.V. (BVEP)

Im Heuschlag 11  
91054 Erlangen

Telefon: **09131 9969173**  
Mobil: **0163 170 555 3**

[info@wege-in-die-entspannung.de](mailto:info@wege-in-die-entspannung.de)

# Antje Terfloth



**Einzel-  
begleitung &  
Trainings**

## Achtsamkeit & Stressmanagement

*...für mehr Entspannung, Resilienz  
und Wohlbefinden*

# Angebote für Firmen

- ✓ Vorträge
- ✓ Achtsamkeitsbasierte **Entspannungstrainings**
- ✓ **Einführende Achtsamkeitsworkshops** und vertiefende **Schulungen**
- ✓ Individuelle **Stressmanagement- und Resilienztrainings**



## Wirkung

- ✓ **Kompensation** von schädlichen **Stressfolgen**
- ✓ Bewusste **Selbstwahrnehmung und -steuerung**
- ✓ Mehr **Präsenz** und **Kreativität**
- ✓ **Authentisches Führen** (kommunizieren, handeln, entscheiden)
- ✓ Mehr **Selbstregulation**
- ✓ **Beruhigung** und **Entspannung**

## Vorteile und Nutzen

- ✓ Erhöhung der **Aufmerksamkeitsleistung**
- ✓ Geistige **Flexibilität** und **Belastbarkeit**
- ✓ **Fürsorglicher Umgang** mit sich und anderen
- ✓ Mehr **innere Ruhe** und **Gelassenheit**
- ✓ Individuelle **Stressbewältigungskompetenzen**
- ✓ Vorbeugung, **Abbau psychosomatischer Beschwerden** (z.B. innere Unruhe, Bluthochdruck)
- ✓ **Gesundheit** und **Leistungsfähigkeit** (Vorbeugung Burn-Out)

Stressmanagement für mehr Resilienz und Wohlbefinden

# Angebote für Privatpersonen



- ✓ **Autogenes Training**
- ✓ **Progressive Muskelentspannung**
- ✓ **Phantasiereisen**
- ✓ **Achtsamkeitsmeditationen**
- ✓ **Stressmanagement- und Resilienztraining**
- ✓ **Einzelbegleitung** für persönliche Anliegen
- ✓ **Kleingruppen-Trainings**

## Wirkung

- ✓ **Abbau psychosomatischer Beschwerden** (z.B. Erschöpfung, Verdauungsbeschwerden)
- ✓ **Weniger Stress**, mehr **Leichtigkeit** und **Gelassenheit**
- ✓ **Entlastender Umgang** mit bestehendem **Druck** und **Stress**
- ✓ Weniger **Ängste**, mehr **positive Emotionen**
- ✓ **Stimmige** und **sinnvolle Entscheidungen treffen**
- ✓ **Unterstützung** von **körperlichen Heilungsprozessen**

## Vorteile und Nutzen

- ✓ **Entspannung** und **Stressabbau**
- ✓ Wege, **innere Balance** herzustellen
- ✓ **Bessere Selbstregulation**
- ✓ **Gezieltes Aufladen** der eigenen **Akkus**
- ✓ Aktivierung von **Selbstheilungskräften**
- ✓ **Anwendbare Methoden** im Umgang mit **Stress** und **Belastung**



Prävention und Begleitung bei körperlichen und seelischen Beschwerden