Stressbewältigung & Gesundheit

durch **Achtsamkeit**

Praxis für Psychotherapie

www.petra-wiesmaier.de

Petra Wiesmaier
Heilpraktikerin für Psychotherapie
Heidelberger Str. 39
64342 Seeheim-Jugenheim
Tel. 0 62 57 / 9 18 83 84
kontakt@petra-wiesmaier.de

Achtsamkeit hilft bei....

Stressbedingten Symptomen wie Bluthochdruck, Migräne, Magenschmerzen, Rückenleiden, ...

Krisen und Konflikten

Psychischen Erkrankungen

Chronischen Beschwerden

Stressbewältigung

Probleme in der Schwangerschaft oder in den Wechseljahren

Ängsten

Sie lernen in meiner Praxis:

- Stärkung der eigenen Wahrnehmung für sich und die eigenen Bedürfnisse durch einfache alltagstaugliche Übungen
- einen besseren Umgang mit schwierigen Situationen
- mehr Ruhe in der Begegnung mit Stresssituationen

Sie sind interessiert an einer gesundheitsfördernden Lebensführung? **Dann sprechen Sie mich an!**

Nähere Informationen zum Thema Achtsamkeit unter https://www.petra-wiesmaier.de/blog/ oder Sie melden sich für meinen Newsletter an und werden regelmäßig informiert **www.petra-wiesmaier.de**

Viele Studien beweisen:

Ein bewussterer Umgang mit sich selbst kann Krankheiten vermeiden. Dafür reichen wenige Minuten für Kurzübungen aus, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen.