

Balance your life.

Stress bewältigen & erfolgreich entspannen – leicht gemacht für Groß & Klein

Praxis  
für



Mediation & Psychotherapie  
Hochrhein

Beate Saglio Staatl. geprüfte Heilpraktikerin für Psychotherapie  
Mediatorin & Entspannungstherapeutin





# Professionell & erfolgreich entspannen

Das Ziel bestimmen Sie, den Weg gehen wir gemeinsam.

Die Fähigkeit, gezielt entspannen zu können und neue Kraft für die alltäglichen Herausforderungen zu schöpfen, ist eine der wichtigsten Ressourcen um gesund, fit und leistungsfähig zu bleiben.

Mit meinen Entspannungskursen biete ich Ihnen die Möglichkeit, Körper, Geist und Seele in ein Gleichgewicht zu bringen, um die Anforderungen des Alltags mit voller Kraft und positiver Lebensenergie zu meistern.

## MEINE ANGEBOTE UND KURSE UNTERSTÜTZEN SIE DABEI,

- mit Stresssituationen in Familie, Beruf, Studium, Schule und Alltag positiv und nachhaltig umzugehen.
- Ängste abzubauen und alltäglichen Herausforderungen mit Gelassenheit und Ruhe zu begegnen.
- Ihr Immunsystem und Ihre Selbstheilungskräfte des Körpers zu stärken.
- einen gesunden und erholsamen Schlafrhythmus zu erlangen.
- Bluthochdruck zu senken und die Funktionen des Herz-Kreislaufsystems zu normalisieren.

- Störungen wie Magen-Darm-Beschwerden und Kopfschmerzen nachhaltig zu reduzieren.
- mehr Energie und Lebensfreude zu entwickeln.
- sich wohl in Ihrem Körper zu fühlen.
- wissenschaftlich anerkannte und wirksame Entspannungsmethoden zu erlernen.
- ...den Weg zu Ihnen, Ihrer Gesundheit und Ihrer inneren Stärke zu gehen!

## KURSE UND ANGEBOTE

- allgemeine Gruppen- und Einzelkurse
- Frauenentspannungs- und Stressbewältigungskurse
- Stressmanagement-Trainingseinheiten für Männer
- Kinder und Jugend Entspannungsprogramme

Sollte es Ihnen oder Ihrem Kind nicht möglich sein, meine Praxisräume aufzusuchen, komme ich auch gerne zu Ihnen nach Hause - insbesondere nach stationären Krankenhausaufenthalten.

# Entspannung möchte gelebt werden

## Gezielte Kurse für individuelle Entspannung



### ORGANISATION UND KURSIHALTE

- Die Kurse finden in der Regel innerhalb von 8 Einheiten statt.
- Sie erhalten wichtige Informationen zu Stressentstehung und körperlichen wie psychischen Reaktionen bzw. Folgen von Stress und Belastungssituationen.
- Sie erlernen ausführlich Techniken und praktische Anwendungen des Stressmanagements.
- Schon nach wenigen Einheiten werden Sie sich insgesamt ruhiger, gelassener und vitaler fühlen.

Als zertifizierte Entspannungstherapeutin sind meine Kurse von vielen Krankenkassen anerkannt. Dadurch wird je nach Kasse bis zu 80% der Kursgebühr übernommen.

### TERMINE NACH VEREINBARUNG



Praxis für Mediation & Psychotherapie | Beate Saglio  
Hauptstraße 75 | 79771 Klettgau | Telefon: 0049 (0)7746 92 75 375  
E-Mail: [info@mp-hochrhein.com](mailto:info@mp-hochrhein.com) | Internet: [www.mp-hochrhein.com](http://www.mp-hochrhein.com)