

Fortlaufender Kurs

jeden Donnerstag  
18:30 bis 19:30 Uhr



*OBERSTÜBCHEN, HAMBURG BLANKENESE*

# Reguliere dein Nervensystem

---



[WWW.YVONNEJESCHKE.COM](http://WWW.YVONNEJESCHKE.COM)



FÜHLST DU DICH OFT GESTRESST, INNERLICH UNRUHIG ODER ERSCHÖPFT?  
UNSER NERVENSYSTEM WIRD TÄGLICH VIELEN REIZEN AUSGESETZT.  
OFT FÄLLT ES UNS SCHWER, NACH ANSPANNUNG WIEDER TIEF ZU ENTSPANNEN..

AUS DIESEM GRUND LADE ICH DICH EIN, IN EINER GRUPPE (CA. 10 PERSONEN) GEMEINSAM  
SANFTE, TRAUMASENSIBLE **ÜBUNGEN ZUR REGULIERUNG DEINES NERVENSYSTEMS** ZU  
PRAKTIZIEREN.

DIESE SOMATISCHEN ÜBUNGEN SIND LEICHT UND KÖRPERLICH OHNE ANSTRENGUNG ZU  
BEWÄLTIGEN - STATTDESSEN HELFEN SIE UNS, IN EINEN ZUSTAND TIEFER RUHE ZU KOMMEN,  
UNSER NERVENSYSTEM AUSZUGLEICHEN UND UNSERE **INNERE SICHERHEIT** ZU STÄRKEN.

FOLGENDE POSITIVE EFFEKTE KÖNNEN SICH ZEIGEN:

- ✦ SPÜRBAR MEHR **INNERE RUHE** UND **AUSGEGLICHENHEIT**
- ✦ **VERBESSERTER SCHLAF** UND EINE **TIEFERE ENTSPANNUNG DER MUSKELN**
- ✦ EIN **BEWUSSTERER, LIEBEVOLLERER** UMGANG MIT DEINEM KÖRPER
- ✦ MEHR **LEICHTIGKEIT** UND **RESILIENZ** IM ALLTAG

DER GESCHÜTZTE UND WERTSCHÄTZENDE RAHMEN GIBT DIR RAUM, GANZ BEI DIR  
ANZUKOMMEN UND **IN DEINEM TEMPO** NEUE WEGE FÜR MEHR **WOHLBEFINDEN** ZU  
ENTDECKEN.

TU ES FÜR DICH.

🌹 DEINE YVONNE

**ANMELDUNG / FRAGEN**

**MOBIL 0178 1361768**

**EMAIL | KONTAKT@YVONNEJESCHKE.COM**



**Kostenbeitrag:  
ab 12,- € / 60 Min.**