



## Liebe Klienten, Interessenten, Kurs- und Seminarteilnehmer!

Ich hoffe Sie konnten in den letzten Wochen ausgiebig das schöne Wetter genießen, haben sich erholt und Ihren Energiespeicher aufgefüllt.

Damit das noch lange so bleibt, habe ich für diesen Newsletter über Stressvermeidung im Alltag nachgedacht, Zitate gesammelt, Achtsamkeitsübungen aufgeschrieben und neue Entspannungskurse konzipiert. Das Ergebnis finden Sie hier:

**Stressvermeidung** - [5 Tipps für einen entspannten Arbeitstag](#)

**Achtsamkeitsübung** [Glücksvase](#)

und für alle die Lust haben mit einem **Kurs** in den Herbst zu starten, **neue Termine** für 8-Wochen-Kompaktkurse

[Autogenes Training](#), [Progressive Muskelentspannung](#), [Achtsamkeit & Self-Compassion](#), sowie die [Ausbildung Entspannungstherapie](#).



Ich wünsche Ihnen viel Spaß und Inspiration beim Lesen, bleiben Sie entspannt und steuern Sie rechtzeitig dagegen, wenn der Stress überhand nimmt!

Herzlichst Ihre Karin Wolf  
[www.mehrentspannung.de](http://www.mehrentspannung.de)

## Alle Termine auf einen Blick:

Ab **21.09.15** startet ein neuer 8-Wochen-Grundkurs: 2 der wirksamsten Entspannungsverfahren (**Autogenes Training + Progressive Muskelentspannung**) in Kombination mit klassischem **Stressmanagement**.

Am **21.10.15** geht es weiter mit **Achtsamkeit, Meditation und Selbstmitgefühl**: Eine wunderbare Möglichkeit Stress um Stress abzubauen und Freundschaft mit sich selbst zu schließen (auch oder gerade dann, wenn

die Dinge nicht so ganz rund laufen ... ).

Außerdem startet am **05.10.15** die neue **Halbjahresausbildung** zum **Entspannungstrainer** bzw. Entspannungstherapeuten. Alle Termine auf einen Blick gibt's hier:



[Weiter lesen...](#)

## Achtsamkeitsübung: Die Glücksvase

Eine einfache Möglichkeit, um **Glück, Dankbarkeit und Wohlbefinden** zu **kultivieren**. Außerdem aktiviert die Übung das Beruhigungszentrum im Gehirn, stärkt die Wahrnehmung von Positivem und hilft, sich von negativen Gedanken zu distanzieren – ganz einfach durch das achtsame Sammeln von Augenblicken.

Eine Anleitung finden Sie hier:



[Weiter lesen...](#)

## Stress vermeiden: 5 Tipps für einen entspannten Arbeitstag

Möchten Sie gerne **überflüssigen Stress vermeiden**, entspannt in den Tag starten und den Herausforderungen des Alltags ganz gelassen begegnen? Konzentriert, effektiv und erfolgreich Ihre Arbeit erledigen und abends noch genügend Energie haben, um sich mit Freunden zu treffen, oder Sport zu machen? Dann lassen Sie sich inspirieren von meinen Tipps für einen entspannten Arbeitstag:



[Weiter lesen...](#)

## Zitat: Glück ist ...

"Glück ist, wenn das Leben vibriert, nicht nur das Handy ... "

Kleiner Impuls für alle, bei den das Handy (zu) oft vibriert:



[Weiter lesen...](#)

Ich würde mich freuen, wenn Ihnen dieser Newsletter gefallen hat. Gerne können Sie ihn weiterleiten oder empfehlen. Außerdem bin ich neugierig auf Ihr Feedback, Ihre Meinung, Ihre Anregung: Schreiben Sie mir!

Wenn Sie den [mehrentspannung.de](http://mehrentspannung.de) NEWSLETTER nicht mehr erhalten wollen [klicken Sie bitte hier](#).

(c) Karin Wolf - [mehrentspannung.de](http://mehrentspannung.de), Praxis für Stressbewältigung, Zerberusstr. 5, 82110 Germering



[Facebook](#)



[Twitter](#)



[Google+](#)



[Pinterest](#)