

Informieren Sie sich!

wingwave®-Informationsabende mit Life-Demo in Potsdam und Stahnsdorf

Die wingwave®-Methode ist nicht nur ein Tool zum Abbau von Angst und Leistungsstress, sondern auch ein Tool zur Steigerung von Kreativität, Mentalfitness und Konfliktstabilität.

Erreicht wird dieser Effekt überwiegend durch das Erzeugen von „wachen“ REM-Phasen bzw. dem Einsatz von wingwave®-Musik. Mit einem Muskelfeedback werden die Stress-Ursachen identifiziert und nach dem Coaching auch die Wirksamkeit der Intervention überprüft.

wingwave®- Live-Demo in Potsdam und Stahnsdorf:

Einmal im Monat biete ich in Stahnsdorf und Potsdam eine Informationsveranstaltung zum Thema wingwave® mit einer anschließenden Live-Demo an. Die Inhalte der Informationsveranstaltung sind:

- Warum ein Emotionscoaching mit wingwave®?
- Was ist wingwave®-Coaching?
- Hintergründe der wingwave®-Methode
- Live-Demo

Ort und Termine für die Informationsveranstaltungen:

www.wingwave-persdorf.de/info-abende

Da die Plätze begrenzt sind, bitte ich Sie um eine rechtzeitige, verbindliche Anmeldung unter:

info@wingwave-persdorf.de
www.wingwave-persdorf.de/kontakt

Telefon: 03329 - 699 519
Mobil: 0173 - 60 95 018



wingwave® persdorf

Reinhard Persdorf
wingwave®-Coach | wingwave®-Trainer
Kursleiter für Progressive Muskelentspannung
Heilpraktiker für Psychotherapie

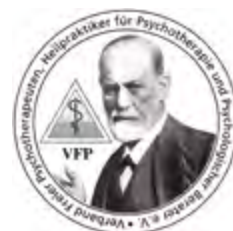
Anschrift:

wingwave-persdorf
Nachtflatterweg 16
14532 Stahnsdorf

Terminvereinbarungen für Kurzzeit-Coaching und Anmeldung für Entspannungskurse:

info@wingwave-persdorf.de
www.wingwave-persdorf.de/kontakt

Telefon: 03329 - 699 519
Mobil: 0173 - 60 95 018



Leiden Sie unter Angst oder Stress?



Dann werden Sie aktiv!

Nutzen Sie die Muskelentspannung gegen Stress
oder ein Kurzzeit-Coaching gegen Ängste.

Stress?

Die Lösung für Sie:

Muskelentspannung nach Jacobson 3.0

Sind Sie am frühen Morgen nervös, gestresst, erschöpft und können am Abend nach getaner Arbeit nicht abschalten und einschlafen?

Edmund Jacobson, der Vater der Muskelentspannung, hat festgestellt, dass Stress die Anspannung in unserer Muskulatur erhöht und Entspannung Stress und die damit verbundenen körperlichen Reaktionen reduziert.

Muskelentspannung nach Jacobson 3.0

$$\begin{aligned} &= \\ &\text{Muskelentspannung nach Jacobson} \\ &+ \\ &\text{wingwave®- Sound} \\ &+ \\ &\text{Entspannungssignal} \\ &+ \\ &\text{wingwave®- Selbstcoaching - Tools} \end{aligned}$$

Einsatzbereiche der Muskelentspannung 3.0:

- allgemeine Gesundheitsprophylaxe
- Schlaflosigkeit und Erschöpfung
- Verspannungen im Schulterbereich
- nervöse Unruhezustände
- häufige Gereiztheit bei Kleinigkeiten
- nervöse Störungen im Magen- und Darmtrakt

Trainingsorte: Potsdam und Stahnsdorf

Ein Kurs besteht aus 8 Einheiten, die im Wochenabstand stattfinden. Mehr Informationen finden Sie auf:

www.wingwave-persdorf.de/anti-stress-kurse

Angst?

Lassen Sie sich bei Ängsten und Panikattacken mit einem Kurzzeit-Coaching helfen!

Kämpfen Sie nicht mehr gegen scheinbar sinnlose Ängste, Phobien oder Panikattacken!

Entschärfen Sie diese Emotionen in einem Kurzzeit-Coaching. Schon vielen Menschen konnte ich beim Auflösen von negativen Emotionen helfen. Da wir nicht wochenlang nach Angstauslösern suchen, sondern diese mit einem anerkannten Muskeltest oft in der ersten Sitzung herausfinden, ist eine Hilfe in der Regel in ein bis drei Sitzungen möglich.

Da jeder Mensch einzigartig ist und jede Emotion aus einem bestimmten Blickwinkel auch Sinn macht, verspreche ich Ihnen keinen Erfolg, das wäre unseriös. Aber schon nach der ersten Sitzung wissen Sie, ob meine Hilfe für Sie erfolgversprechend ist.

Meine Coaching-Schwerpunkte sind:

- Angst- und Panikattacken
- Phobien, z.B. vor Spritzen und MRT-Untersuchungen
- Angst vor Zahnarztbesuchen
- Angst vor längeren Flugreisen
- Angst vor Prüfungen und Lernblockaden
- Schlafprobleme
- nicht verarbeitete traumatische Erlebnisse

Anti-Angst-Coaching in Potsdam und Stahnsdorf:

Coaching-Raum:
Ganzheitliche Praxis Kasimir
Helene-Lange-Str. 16
14469 Potsdam

Auf Wunsch ist auch ein Coaching in Stahnsdorf möglich.
Termine nur nach vorheriger Vereinbarung!

Ihr Mentor!

Reinhard Persdorf -

Ihr zertifizierter wingwave®- Experte

Als wingwave®- Experte helfe ich Menschen, die durch Ängste, Phobien, Panikattacken oder Stress oft schon die Freude am Leben verloren haben.

Zufrieden bin ich erst, wenn Hilfesuchende nach einer Behandlung ihren Mut, Optimismus und ihre Lebensfreude wiedergefunden haben.

Mit der Entspannungsmethode konnte ich auf „Knopfdruck“ mir selbst schon viel Stress ersparen.

Meine Qualifikationen für Stress- und Angst-Coachings:

- Kursleiter für progressive Muskelentspannung
- wingwave®- Coach und wingwave®- Trainer
- Teamtrainer für berufsbezogenes Stressmanagement
- Heilpraktiker für Psychotherapie

