



Problemloses Abnehmen und Entspannen in Düsseldorf

Neue Entspannungs- und Gewichtsmanagementprogramme bei www.relax-and-feel.de

Mit dem Prinzip "relax + feel - your body, soul + shape" gelingt es, ein angemessenes Körpergefühl wiederzuerlangen und die Verschmelzung von Geist, Körper und Seele in einer Einheit voranzutreiben. Mit der steigenden Stresssituation im Berufsleben oder auch zahlreichen privaten Terminen, die eingehalten werden müssen, kann der menschliche Körper schnell überfordert sein. Aufgrund dieser Situation in unserer Leistungsgesellschaft werden Entspannungskurse immer wichtiger. Sie tragen zum Wohlbefinden bei und helfen, auch in Stresssituationen gelassen und konzentriert zu bleiben. Dabei geht es um mehr, als nur den Körper einmal kurz ein wenig zu entspannen. Vielmehr wird das Augenmerk darauf gelegt, dass der Einzelne wieder zu sich findet, seinen inneren Kern berührt und diesen auch im Alltag bewahren kann. Bei "relax + feel" werden viele Kurse und Methoden angeboten, die auch für zuhause nützliche Übungen und Techniken bereit halten. Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Eutonie, Atemübungen, Körperwahrnehmung, Meditation und mentales Training sind nur ein kleiner Teilbereich des großzügiges Angebotes von "relax + feel". Teilnehmer gelangen so entspannt zu einem neuen Lebensgefühl. Neulinge können problemlos an "feel easy - Entspannt durchs Leben", einem Einführungskurs in die Welt der Entspannung teilnehmen, und Einblick in die verschiedensten Techniken bekommen. Entspannung spielt auch beim Thema Übergewicht eine sehr bedeutende Rolle. Mit dem eigens dafür konzipierten Programm "feel free - Entspannt zum Wunschgewicht" war das Abnehmen in Düsseldorf noch nie so einfach. Eine Kombination aus Bewegung, Ernährung und natürlich Entspannung führt die Teilnehmer Schritt für Schritt zum Wohlfühlgewicht. Das Programm "feel good - Entspannt zum inneren Gleichgewicht" wendet sich individualtherapeutisch an Menschen in Lebenskrisen und Umbruchphasen. Jedem, der an Stress oder Übergewicht leidet, oder der aus dem seelischem Gleichgewicht geraten ist, seien diese Kurse herzlich empfohlen.

Pressekontakt

INTRAG Internet Regional AG

Herr Hartmut Wehrmeyer
Sophienblatt 82-86
24114 Kiel

intrag.de/
pressestelle@intrag.de

Firmenkontakt

relax + feel

Frau Janina Wolf
Allmendenweg 43
40221 Düsseldorf

relax-and-feel.de
info@relax-and-feel.de

relax + feel ?

entspannt zu einem neuen Lebensgefühl!

Denken Sie bitte die nächsten drei Atemzüge einmal darüber nach, wie es Ihnen jetzt im Moment geht.

Haben Sie letzte Nacht gut geschlafen und sind erholt aufgewacht?
Fühlen Sie sich gerade ausgeglichen und gelöst? Bleiben Sie trotz stressigem Alltag im Gleichgewicht?

Sind Sie glücklich mit Ihrem Körper und Ihrem Gewicht und haben beim Gang auf die Waage jedes Mal ein zufriedenes Lächeln auf den Lippen?