

NICOLINE KOSSINNA

PRAXIS FÜR SOZIAL- UND
ENTSPANNUNGSPÄDAGOGIK

- | ENTSPANNUNGSKURSE
- | STRESSMANAGEMENT
- | (ONLINE-) BERATUNG
- | SEMINARE
- | MASSAGEN
- | EINZEL-COACHING
- | GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Einfach leichter leben

NICOLINE KOSSINNA

PRAXIS FÜR SOZIAL- UND
ENTSPANNUNGSPÄDAGOGIK

Einfach leichter leben

Meine Praxis mit den Schwerpunkten Burnout-Beratung, Stressmanagement und Entspannungspädagogik ist eine Präventionspraxis mit dem Ziel, Ihre Gesundheit zu erhalten und zu steigern.



Selbstfürsorge, Entspannung und Gelassenheit sind erlernbar. Ich habe es mir zur Aufgabe gemacht, Sie auf diesem Weg zu begleiten – menschlich wertschätzend und liebevoll.

Bitte vereinbaren Sie Ihren persönlichen Termin.

Altenberndstraße 4 | 32756 Detmold
Telefon 0 52 31 / 4 58 93 55
info@entspannungstherapie-detmold.de

BERATUNG | SEMINARE | KURSE | EINZELCOACHING

www.entspannungstherapie-detmold.de



LEBENSQUALITÄT DURCH BALANCE

In einer Zeit, in der das Leistungsprinzip immer mehr in den Vordergrund rückt, verlieren wir nicht selten das Gefühl für uns selbst, für unsere Bedürfnisse und Grenzen.

Noch während wir arbeiten oder etwas für uns tun, sind wir gedanklich bereits bei der nächsten Aufgabe, beim nächsten Tag, beim nächsten Problem. Damit verlieren selbst Ruhephasen ihren Erholungswert.

Unzufriedenheit, innere Unruhe, Erschöpfung, Depression, Ängste, Schlafstörungen u.v.m. machen sich breit und bieten einen Nährboden für den gefürchteten Burnout. **Beugen Sie vor!**

Mit professionellem Stressmanagement, einer zielgerichteten Beratung und leicht zu erlernenden Entspannungsverfahren bleiben Sie in der Balance und sind in Krisenzeiten angemessen ruhig und gelassen. Ein auf Sie persönlich zugeschnittener Plan verhilft Ihnen zu ganz neuer Lebensqualität!



LEISTUNGEN UND INDIVIDUELLE ANGEBOTE

ATMOSPHÄRISCH WIEDER ZUR RUHE UND ZU KRÄFTEN KOMMEN



In Kooperation mit den Krankenkassen*



PRÄVENTIONS-ANGEBOTE

- | Autogenes Training
- | Progressive Muskelentspannung
- | Intensiv-Kurzzeit-Kurse
- | Entspannungskurse für Kinder

GRUPPEN-ANGEBOTE

- | Entspannungsgruppen
- | Glücks-Chor
- | Massagezirkel
- | Freizeit-Aktiv-Gruppen

EINZEL-COACHING

- | Burnout-Beratung
- | Klassische Entspannungsverfahren
- | Angewandte Entspannung
- | Indiv. Kompaktangebote



STRESSMANAGEMENT – BEWÄLTIGUNG VON STRESS

- | Stressmanagement-Training
- | Impulsberatung
- | Achtsamkeitsbasiertes Stressmanagement (ABSM)
- | Seminare zur Stressbewältigung

BETRIEBLICHE GESUND- HEITSFÖRDERUNG

- | Betriebe, Firmen, Praxen
- | Non-Profit-Unternehmen
- | Schulen

KINDER UND JUGENDLICHE

- | Erlebnisorientierte Entspannung an Grundschulen
- | Einzelsetting für Kinder mit Förderbedarf
- | Eltern-Kind-Setting
- | Sozialpädagogische Projekte

* Als geprüfte und zertifizierte Qualitätsanbieterin von Präventionskursen bin ich von der Kooperationsgemeinschaft der gesetzlichen Krankenkassen anerkannt. Die gesetzlichen Krankenkassen unterstützen Ihre Versicherten im Rahmen der Prävention. Bei regelmäßiger Teilnahme an einem Präventionskurs übernehmen die Krankenkassen ca. 80–100 % der Kursgebühr (regelmäßig bedeutet, Sie haben an mindestens 80 % der Kurse teilgenommen). Informieren Sie sich gern bei Ihrer Kasse.



WÄHLEN SIE IHR WOHLFÜHLPAKET

INDIVIDUELL AUF SIE ABGESTIMMT

EIN AUSZUG MEINER ANGEBOTE

- | Autogenes Training | Heilende Ruhe
- | Entspannende Massagen | Qi Gong
- | Warme Wickel | Meditation
- | Befreiende Atemtechniken u.v.m.

KURSE UND TRAININGS

Wählen Sie aus einem der vielen Kurs-, Gruppen- und Tagesangeboten Ihr Wohlfühlpaket aus und melden Sie sich noch heute an.

Ich freue mich Ihnen helfen zu dürfen!

ONLINE-BERATUNG

Coaching und Einzelstunden sind auch online möglich. Melden Sie sich zu einer kostenlosen Erstberatung an:

0 52 31 / 4 58 93 55

NICOLINE KOSSINNA

- | Entspannungspädagogin
- | Zertifizierte Seminarleiterin AT / PMR
- | Stressmanagement-Trainerin
- | Burnout-Beraterin
- | Sozialpädagogische Fachkraft
- | Fachkraft für pädagogische Inklusion
- | Massagetherapeutin
- | Referentin



Einfach leichter leben

Mehr Infos auf: www.entspannungstherapie-detmold.de