



Aktuelle Kurse in der Praxis für Psychotherapie Susanne Nagel

(nach dem Heilpraktikergesetz)



Progressive Muskelentspannung (PMR)

Die PMR ist ein körperorientiertes, alltags-
taugliches, wissenschaftlich anerkanntes
Entspannungsverfahren, mit sehr guter Wirkung.
E. Jacobsen entdeckte, dass Stress, Angst und
Unruhe mit vermehrter Muskelspannung
einhergehen. Wird diese reduziert erleben wir auch
deutlich weniger Stress und Angst, unser
vegetatives Nervensystem wird positiv beeinflusst.

Das Prinzip ist denkbar einfach: Immer bezogen
auf bestimmte Muskelgruppen bauen wir
Spannung auf, halten diese und lassen dann
gezielt los.

Anfangs sollte täglich 10 min geübt werden, später
reichen 1-3 x wöchentlich 20 min.

Anfänger- Kurs

Termine: 6x: aktuelle Kursdaten auf Nachfrage

Kosten: 90€; maximal 4 Teilnehmer;

Bekleidung: Bequeme Kleidung und warme Socken

Anmeldung: Per E-Mail, ev. per Telefon oder dem
Kontaktformular der Internetseite

Email: psychotherapie.nagel.stuttgart@gmail.com

<https://www.psychotherapie-nagel-stuttgart.de>





Einführung in die Meditation

Die Lebensqualität spürbar verbessern, liebevoller mit sich und der Umwelt umgehen oder lernen sich vorbehaltlos zu akzeptieren, es gibt viele gute Gründe zu meditieren. Immer jedoch wird die Meditation körperlich zu mehr Ruhe und seelisch zu mehr Gleichgewicht und Gelassenheit führen.

Meine mehr als 10jährige Meditationserfahrung und ein Studium des systematischen Buddhismus, ermöglichen es mir Ihnen ein Set verschiedener praxisnaher Meditationstechniken zusammenzustellen.

Kurs für Anfänger und Wiedereinsteiger

Termine: 6x; Aktuelle Kursdaten auf Nachfrage

Kosten: 90€; maximal 4 Teilnehmer;

Bekleidung: Bequeme Kleidung und warme Socken

Anmeldung: Per E-Mail, ev. per Telefon oder dem Kontaktformular auf der Internetseite

Dr. rer. nat. Susanne Nagel

Heilpraktikerin für Psychotherapie

(beschränkt auf das Gebiet der Psychotherapie)

Systemische Therapeutin

Diplom-Chemikerin

Die Kurse finden in der Praxis statt.

Feuerbacher Weg 130; 70192 Stuttgart

Tel.: 0711 1256 5697



Ich strebe an Ihnen ein
zutiefst menschlicher und
verbundener Partner auf
Augenhöhe zu sein.

