Sabine Wittmann

Entspannungstherapeutin
Entspannungspädagogin

Ich bin ein empatischer und dennoch praktischer Mensch, der die Wichtigkeit von Entspannung im Berufsalltag nach außen tragen möchte.
Dafür müssen die Menschen verstehen, woher ihre Reaktionen im Alltag kommen und auch lernen, wie sie sich in Alltagssituationen wieder in den Griff kriegen können.
Durch das Verstehen unserer Abläufe im Körper können wir uns und auch die unsere Mitmenschen besser verstehen und dementsprechend reagieren.

Ausbildungen:
Entspannungstherapeutin
Kursleiterin für Progressive Muskelentspannung n. Jacobson
Klangtherapeutin
Klangmassage
Group-Fitness Trainer
Nordic-Walking Trainer

Seminarthemen:
Achtsamkeit
Stressreduzierung durch Entspannung
Rücken und Entspannung
Stressbewältigung und Gesundheit am Arbeitsplatz
Hintergründe zum Thema Stress und Erkennen von persönlichen Stressfaktoren
Durch Entspannung am Arbeitsplatz entspannter Umgang miteinander