



An der Kehr 15
42555 Velbert

Praxis: Bonsfelder Str. 9a
42555 Velbert

Telefon: 0172-9420195
E-Mail: cornelia.derer@gmx.de
www.dein-leben-gestalten.com
www.cderer.de

Mein Name ist **Cornelia Derer** von Beruf bin ich
Heilpraktikerin für Psychotherapie und Lehrerin

Zu meinen Fachausbildungen zählen:
Progressive Muskelentspannung nach Jacobson
Brain Gym (Gymnastik für das Gehirn)
Gesprächspsycho- und Traumatherapie

Kursangebot:
Achtsamkeitstraining

Mittwochs, 19.30 - 20.30 UHR

Kursinhalt:
Entspannungsphase mit Progressiver Muskelentspannung nach Jacobson unter meiner Anleitung. Die Entspannung wird durch ein sanftes an- und entspannen der verschiedenen Muskelgruppen erreicht.

Gedächtnistraining der besonderen Art

Übungen aus dem Brain Gym® helfen achtsam zu werden mit sich selbst. Mit Hilfe von Überkreuz- und Augenfolgebewegungen und Akkupressurpunkten verbessern sich die Sinneswahrnehmungen. Auch feinmotorische Aufgaben gehen wieder leichter von der Hand und bei regelmäßiger Anwendung wird man wieder aufnahme- und leistungsfähiger.

Die Übungen, die Sie unter meiner Anleitung lernen, sind einfach in der Durchführung und man kann die Übungen sowohl stehend als auch sitzend ausüben.

Jede Woche gebe ich als Anregung eine Achtsamkeitsübung mit auf den Weg.

Ich freue mich auf sie!