



Entspannungspädagogik & Heilpädagogik
mit

Silvia Krzyzaniak

Staatl. anerk. Erzieherin

Staatl. anerk. Heilpädagogin

Entspannungspädagogin

(Autogenes Training nach Schultz, zertifiziert)

Hypnosecoach (DVH e.V.)

Termine nach Vereinbarung

Auf der Emst 257a - 58638 Iserlohn

Tel.: 02371 / 1595191

Mobil: 0176 / 44568877

info@entspannungstraining-iserlohn.de

www.entspannungstraining-iserlohn.de

Preisliste:

Kursangebote / Therapiesitzungen
für Kinder:

Autogenes Training /
Progressive Muskelentspannung

Gruppenkurse:

Kinder ab 6 J. (6 Tln. - 8 Std.)

pro Sitzung,

incl. umfangreicher Arbeitsmaterialien 12€

Hinweis: Entspannungskurse werden teilweise
von den Krankenkassen übernommen!

Konzentrationstraining

Gruppenkurse:

Kinder ab 6 J. (2-3 Tln. - 6 Std.)

pro Sitzung,

incl. umfangreicher Arbeitsmaterialien 19€

Einzelsitzungen:

Kinder ab 6 J.

pro Sitzung,

incl. umfangreicher Arbeitsmaterialien 29€

Heilpädagogische Übungsbehandlung

Einzelsitzungen:

pro Sitzung 60Min.

39€

*Gutscheine zum Verschenken, selber schenken
oder sich schenken lassen!*

Tel: 02371/1595191

Preisliste:

Kursangebote / Therapiesitzungen
für Erwachsene:

Hypnosecoaching (pro Sitzung 60Min.) 65€

Autogenes Training /
Progressive Muskelentspannung

Gruppenkurse (6 - 8 Tln. - 8 Std.)

(finden im Plan B, Poth 2, 58638 Iserlohn statt!)

incl. umfangreicher Arbeitsmaterialien 96€

Einzelsitzungen (8 Std.)

incl. umfangreicher Arbeitsmaterialien 140€

**Hinweis: Entspannungskurse werden teilweise
von den Krankenkassen übernommen!**

**Wellness & Wohlfühlangebote
für Frauen:**

Aromaöl-Massage 30€/30min.

Aromaöl-Massage 45€/45min.

Ganzkörper Aromaöl-Massage 60€/60min.

Hot Chocolate-Massage 30€/30min.

Ganzkörper Hot Choc. Massage 60€/60min.

Hot Stone Massage 45€/30min.

Klangmassage nach Peter Hess® 45€/60min.

Kerzen - Massage 30€/30Min.

In der Ruhe liegt die Kraft



Silvia Krzyzaniak

*Staatl. anerk. Heilpädagogin
Entspannungspädagogin
Kursleitung in Psychomotorik
Kursleitung in Edu-Kinestetik
Wellness Masseurin
Klangmassagepraktikerin nach P. Hess®
Reiki Meisterin
Hypnosecoach (DVH e.V.)*

*Fühlen Sie sich auch häufig
angespannt
ausgelaugt
gereizt
überfordert???*

*Dann gönnen Sie sich eine Oase der Ruhe
in der Sie wieder Kraft schöpfen und auftanken können*

*Meine Wellness-Massage Angebote für Frauen:
Nehmen Sie sich Zeit für sich selbst
und gönnen Sie sich eine Entspannungsmassage!
Aromaöl Massage - Hot Chocolate Massage
Klangmassage nach Peter Hess® für Erwachsene*

Wichtig:

**Die meisten Krankenkassen beteiligen sich an den
Kosten für meine Entspannungskurse!
Bitte sprechen Sie mich an!**

Autogenes Training (AT):

Über Selbstsuggestion lernen Kinder und Erwachsene sich selbst wahrzunehmen und dabei zu entspannen. AT vertieft die Atmung, verbessert die Durchblutung und beruhigt die Nerven. Es hat sich deshalb nicht nur bei Konzentrationsschwäche, sondern auch bei der Therapie von Kindern mit ADS / ADHS Syndrom als besonders hilfreich erwiesen.

Progressive Muskelentspannung (PMR):

Dieses Verfahren fällt denjenigen Kindern und Erwachsenen leichter, die Ruhe nur schwer aushalten, denn es erfordert eine aktive Teilnahme. Die Kinder / Erwachsenen spannen abwechselnd einzelne Muskelgruppen an, die sie dann wieder locker lassen. Wirkt unterstützend zur Behandlung des Burnout Syndroms.

Heilpädagogische Übungsbehandlung (HPÜ):

Die HPÜ ist eine Methode mit ganzheitlicher Sichtweise. Sie fördert unter anderem die emotionalen, sensorischen und motorischen Fähig- und Fertigkeiten. Sie ist eine Methode für entwicklungsverzögerte Menschen, vor allem für Kinder und Jugendliche.

In ruhiger Atmosphäre wird das Kind / der Erwachsene durch gezielte Übungen und Behandlungen in seinen Stärken unterstützt. Der Klient erfährt positive Rückmeldungen und lernt sich selbst positiv zu erleben.

Edu-Kinestetik & Konzentrationstraining

Dieses Konzept zur Stärkung der Lebensenergie deckt Blockaden auf und beseitigt sie. Sie ist ein Teilgebiet, welches sich mit Lernblockaden beschäftigt. Dabei zeigt sich, dass vor allem Spiele und Bewegungen, welche die Mittellinie des Körpers kreuzen, Konzentration und Merkfähigkeit verbessern.

Hypnosecoaching (DVH e.V.) kann Ihnen helfen:

- Nichtraucher zu werden!
- bei Prüfungsängsten!
- mehr Gelassenheit in Ihrem Leben zu erlangen!

Klangmassage nach Peter Hess®

Nach einem Informationsgespräch werden obertonreiche Klangschalen auf den bekleideten Körper aufgesetzt und angeschlagen. Der gesamte Körper kommt auf diese Weise in Harmonie und entspannt sich tief. Die Methode eignet sich zum Loslassen von Verspannungen, aktiviert die Selbstheilungskräfte und wirkt sich positiv auf die Bereiche Körper, Geist und Seele aus.



Immer eine schöne Überraschung:

Geschenkgutscheine!

Bitte sprechen Sie mich an!
02371/1595191