



SOPHIE  
REGINE  
WAGNER

DIPLOM-SOZIALPÄDAGOGIN /  
HEILPRAKTIKERIN FÜR PSYCHOTHERAPIE

Ausbildungen:

- ☉ Releasing bei Ruth (Yolanda) und Dr. E.E. (Isa) Lindwall
- ☉ Arbeit mit Bildern und Symbolen bei Phyllis Krystal
- ☉ Meditative Kunst- & Atemarbeit bei Prof. M. Schwindt
- ☉ Sicher & Gelassen im Stress bei Prof. Dr. G. Kaluza
- ☉ Umfangreiche Fortbildungen in Systemischen Therapieverfahren
- ☉ Yogalehrerin (BYV) - Kooperationspartnerin der gesetzl. Krankenkassen

Seit 1997 selbständig mit Einzelarbeit, Vorträgen, Seminaren, Supervision & Kinder-Akrobatik.

Jede Arbeit ist getragen von Achtsamkeit, humorvoller Leichtigkeit und der Ausrichtung auf die innere Weisheit des Einzelnen. Aktuelle Themen können derart individuelle und eigenverantwortliche Lösungen finden.

*Sophie Regine Wagner*

www.PRAXIS-SophieWagner.de

*Whatever  
you do  
and wherever*

*you are  
relax and  
you will see,  
how powerful  
it is  
Amma*

PRAXIS SOPHIE REGINE WAGNER  
Diplom-Sozialpädagogin | Heilpraktikerin für Psychotherapie

Drosselweg 32  
64753 Brombachtal  
Telefon 06063 - 951 93 99  
Info@PRAXIS-SophieWagner.de  
www.PRAXIS-SophieWagner.de



Sicher & gelassen im Stress

*Was immer du tust und  
wo immer du bist,  
entspanne  
und du wirst sehen,  
wie Kraft voll dies ist.  
Amma*



Entspannung und  
Stressbewältigung

alle gesetzlichen Krankenkassen  
zahlen mind. 75 Euro - max. 100%

PRAXIS SOPHIE REGINE WAGNER

Stress kann viele Gesichter haben, wie z.B. die alltägliche Unter- oder Überforderung, Konflikt- oder Krisensituationen, Krankheit, Verluste oder Lebensumstellungen. Wird Stress chronisch, belasten wir unsere Gesundheit: Es gelingt kaum noch zu entspannen, wir sind dauerhaft erschöpft und unser Körper sendet uns Warnsignale. Mögliche Symptome sind Muskelverspannungen, Kopfschmerzen, Magenbeschwerden, erhöhte Blutzuckerwerte oder Herz-Kreislaufkrankungen. Ebenso vielfältig wie die Stressauslöser sind die Möglichkeiten, mit Stress umzugehen.

Entscheiden wir uns, schwierige Situationen als Herausforderung und Lernmöglichkeit anzunehmen, eröffnen wir uns die Chance für inneres Wachstum. Was spräche also dagegen, altbekannten Belastungen auf spielerische Art und Weise neu zu begegnen?



Dieses Training lädt Sie ein sich zu entspannen und mit nervenaufreibenden Situationen gelassener, sicherer & gesünder umzugehen.

## Wie?

Bausteine des Trainings sind:

- ☉ *Methoden zur Entspannung und zum Loslassen*
- ☉ *Persönliche Stressauslöser und Stressverstärker erkennen*
- ☉ *Stresssituationen wahrnehmen und annehmen - die Übung innerer Achtsamkeit*
- ☉ *Das individuelle Bewältigungsspektrum erweitern - Belastungssituationen umbewerten oder verändern*
- ☉ *Der gesunde Wechsel von Anspannung und Entspannung - Sich erholen & genießen*

## Wozu?

- ☉ *Mittelfristige Verbesserung körperlicher Beschwerden*
- ☉ *Verbesserung der Entspannungsfähigkeit*
- ☉ *Steigerung des körperlichen und psychischen Wohlbefindens*
- ☉ *Stärkung von Selbstbestimmung und Selbstverantwortung für die eigene Gesundheit*

Das Training "Sicher & gelassen im Stress" wird in unterschiedlichen Formaten angeboten. Es eignet sich sehr gut als Fortbildung für Betriebe, Vereine, Selbsthilfe- oder Privatgruppen. Anfragen richten Sie bitte an Sophie Wagner.



Nach § 20 SGB V ist dieser Kurs als Leistung zur Prävention und Gesundheitsförderung von den Spitzenverbänden der Krankenkassen anerkannt und wird zum großen Teil oder vollständig erstattet (in der Regel mind. 75 Euro - max. 100%).

Gruppengröße:  
Mind. 6, max. 16 TN

## KURSFORMATE

Einführungstraining: 6 Termine à 120 Min.  
Vertiefungstraining: 6 Termine à 120 Min.  
Das Kursformat ist auch möglich als  
Wochenend-, Halbtages- oder Tagesseminar

Aktuelle Termine erfahren Sie telefonisch oder auf:  
[www.PRAXIS-SophieWagner.de](http://www.PRAXIS-SophieWagner.de)