

Individuelle Kiefer-Nacken-Entspannung

Für dein Wohlbefinden – entspannend & wohltuend

Meine Angebote:



Einzel Sitzungen



Workshops



Kurse

Zum Lösen von Kiefer-, Nacken-
& Schulterverspannungen



Sanfte Übungen



Tipps für Zuhause



Zeit für Austausch

Sensomotorische Kiefer- & Nacken-Balance

Mehr Entspannung für Kiefer, Nacken und Schultern

Stress und Anspannung zeigen sich oft im Kiefer, im Nacken und in den Schultern. Viele Menschen nehmen in belastenden Zeiten Druck im Kieferbereich, verspannte Schultern oder eine eingeschränkte Beweglichkeit im Nacken wahr.

Mit ruhigen und achtsamen Körperwahrnehmungsübungen begleite ich dich dabei, mehr Entspannung und Leichtigkeit im Kiefer- und Nackenbereich zu erleben. Die sanften Übungen unterstützen dich dabei, deinen Körper bewusster wahrzunehmen und Entspannung in deinen Alltag zu integrieren.

Diese Angebote richten sich an Menschen, die sich **mehr Ruhe, Entspannung und Körperbewusstsein** wünschen.

Alle Angebote gültig bis 30.06.2026



Die Wohlfühlgeberin

Verspannungen lösen und rundum wohlfühlen

Andrea Köhler

Marienthaler Straße 17, 24340 Eckernförde

04351/735145

www.die-wohlfuehlgeberin.de

mail@wohlfuehlgeberin.de

Individuelle Kiefer-Nacken-Entspannung

In der **Einzelsitzung** steht dein persönliches Wohlbefinden im Mittelpunkt.

Du wirst durch sanfte Übungen für Kiefer, Nacken und Schultern begleitet und lernst einfache Möglichkeiten kennen, wie du Spannungen im Alltag besser wahrnehmen und reduzieren kannst.

Das erwartet dich

- individuelle Entspannungseinheit
- achtsame Körperwahrnehmungsübungen
- ruhige Begleitung in angenehmer Atmosphäre
- Übungen für zu Hause als Skript
- Zeit für Fragen und Austausch

Dauer & Preise

- **Schnupperangebot (Erstkontakt) -Einzelsitzung**
90 Min. — 100 €
- **Einzelsitzung**
90 Minuten – 110 €
- **Wohlfühlpaket – 3 Sitzungen**
3 × 90 Min. – 315 € (statt 330 €)
- **Wohlfühlpaket – 5 Sitzungen**
5 × 90 Min. — 520 € (statt 550 €)

Workshop zur Vertiefung

In einem anschließenden Workshop kannst du die Übungen weiter vertiefen und regelmäßig anwenden.

So wird Entspannung Schritt für Schritt zu einem festen Bestandteil deines Alltags.

Alle Angebote gültig bis 30.06.2026



Die Wohlfühlgeberin

Verspannungen lösen und rundum wohlfühlen

Andrea Köhler

MarienthalerStraße.17, 24340 Eckernförde

04351/735145

www.die-wohlfuehlgeberin.de

mail@wohlfuehlgeberin.de

Workshops zur Kiefer-Nacken Entspannung

In einem kompakten 3-stündigen Workshop lernst du praxisnahe Übungen, um deine Kiefer- und Nackenmuskulatur zu entspannen. Alle Workshops enthalten ein ausführliches Skript, dass du zuhause zum Nacharbeiten nutzen kannst.

Termine & Zeiten

- Donnerstag, 21. Mai 2026 | 17:00 – 20:00 Uhr
- Freitag, 26. Juni 2026 | 09:00 – 12:00 Uhr

Kosten pro Workshop: 60,- €

Inhalte der Workshops

- Sensomotorische Entspannungstechniken für Kiefer und Nacken
- Übungen zur Stress- und Spannungsreduktion
- Praktische Anwendung für deinen Alltag
- Ausführliches Skript für zuhause

 **Tipp:** Für maximale Wirkung vorab eine Einzelstunde buchen

Offener Kurs: Kiefer- & Nackenentspannung (1 Std.)

Für alle, die bereits erste Übungen kennen und vertiefen möchten
(Voraussetzung: vorherige Einzelsitzung oder Workshop)

Wann: Jeden 3. Donnerstag im Monat | 18:30 – 19:30 Uhr

Wo: In der Kleingruppe

Was dich erwartet:

- Kurze, effektive und sehr sanfte Übungen für den Alltag
- Entspannung von Kiefer und Nacken

Kosten:

- Einzeltermin: 25 €
- 5er-Karte: 100 €
- **Anmeldung erforderlich** – Einstieg nur nach vorheriger Einzelsitzung/Workshop/Kurs möglich

Alle Angebote gültig bis 30.06.2026



Die Wohlfühlgeberin

Verspannungen lösen und rundum wohlfühlen

Andrea Köhler

MarienthalerStraße.17, 24340 Eckernförde

04351/735145

www.die-wohlfuehlgeberin.de

mail@wohlfuehlgeberin.de

✉ **Jetzt Termin, Workshop oder Kurs anfragen:**

Wichtiger Hinweis

Die sensomotorische Kiefer- und Nackenentspannung ist ein Angebot zur **Entspannung, Körperwahrnehmung und Stressreduktion.**

Sie ersetzt **keine ärztliche, physiotherapeutische, psychotherapeutische oder heilkundliche Behandlung.**

Es werden **keine Diagnosen gestellt und keine Krankheiten behandelt.**

Bei gesundheitlichen Beschwerden oder bestehenden Erkrankungen wird empfohlen, vor der Teilnahme ärztlichen Rat einzuholen. Die Teilnahme erfolgt eigenverantwortlich.

Alle Angebote gültig bis 30.06.2026



Die Wohlfühlgeberin

Verspannungen lösen und rundum wohlfühlen

Andrea Köhler

Marienthaler Straße.17, 24340 Eckernförde

04351/735145

www.die-wohlfuehlgeberin.de

mail@wohlfuehlgeberin.de

Alle Angebote gültig bis 30.06.2026



Die Wohlfühlgeberin
Verspannungen lösen und rundum wohlfühlen

Andrea Köhler

Marienthalerstraße.17, 24340 Eckernförde
04351/735145

www.die-wohlfuehlgeberin.de

mail@wohlfuehlgeberin.de