

Vereinbaren Sie Ihren nächsten Wohlfühltermin mit Andrea Köhler.



*Die Wohlfühlgeberin*

Verspannungen lösen und rundum wohlfühlen

Sensomotorische Entspannung  
für Kiefer, Nacken und Schulter



Logo, Web und Flyer-Design: [www.gruender-design.de](http://www.gruender-design.de)

☎ 04351 / 735 145 📱 0174 / 697 67 20

✉ [mail@wohlfuehlgeberin.de](mailto:mail@wohlfuehlgeberin.de)

Die Wohlfühlgeberin im TÖZ  
(Technik und Ökologiezentrum)  
Marienthaler Str. 17  
24340 Eckernförde

Mehr unter:  
[www.die-wohlfuehlgeberin.de](http://www.die-wohlfuehlgeberin.de)



**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.

Einzelsetzung, Workshops und Kurse  
für Körperwahrnehmung und  
Entspannungsübungen im Alltag.





## Sensomotorische Kiefer- & Nacken-Balance

Stress und Anspannung zeigen sich oft im Kiefer, im Nacken und in den Schultern. Mit achtsamen Körperwahrnehmungsübungen begleite ich dich dabei, Druck und eingeschränkte Beweglichkeiten zu lösen und mehr Leichtigkeit 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.

### Individuelle Einzelstunde zur Kiefer-Nacken-Entspannung

In der Einzelsitzung steht dein 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

### Anschließender Workshop nach der Einzelstunde zur Vertiefung

In einem **kompakten 3stündigen Workshop** lernst du sanfte, praxisnahe Übungen, um deine Kiefer- und Nackenmuskulatur zu entspannen. So kannst du die Übungen weiter vertiefen und Entspannung wird zu einem festen Bestandteil deines Alltags.

#### Inhalte der Workshops

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

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

Für alle, die bereits erste Übungen kennen und vertiefen möchten. Eine Anmeldung ist erforderlich. Ein Einstieg ist nur nach vorheriger Einzelsitzung oder Workshop möglich.

**Wann:** 1x pro Monat

#### Was dich erwartet:

- Kurze, effektive Übungen für den Alltag
- Entspannung von Kiefer und Nacken
- Zeit für Fragen und Austausch

#### Termine, Zeiten und

**Preise** findest du auf der Webseite. Ich freu mich auf deinen Besuch.

