

[Kontaktieren Sie mich für die aktuellen Seminarangebote](#)

[Aus aktuellem Anlass finden die Energieabende unter Auflagen statt. Bitte kommen Sie mit einer Atemschutzmaske, welche Mund und Nase bedeckt! Bitte bleiben Sie Gesund!!! Ihre Anita Meyer](#)

Herzlich Willkommen,

schön, dass Sie mich heute hier besuchen.

Gerne überzeuge ich Sie mit der Qualität meiner Arbeit.

Sie sind mir dabei wichtig! Ihre Gefühle, Ihre Ängste und Ihre Sorgen.

Gleichgültig ob Abitur, Ängste, Mobbing, Beziehungs-Stress, Burnout, Flugangst, Führerschein, Kurzzeittherapie, Lernprobleme, Prüfung ...

Kinesiologie ist für mich bei allen Problemen eine sehr hilfreiche Methode.

Ich biete Seminare für Kindergärten, Schulen, Abiturienten, Studenten, Sportvereine, Firmen, Ausbildungsbetriebe, Prüfungscoaching und Gesundheitsprävention an.

Schauen Sie sich mein Seminar-Angebot an.

Vielleicht ist ja etwas Passendes für Sie dabei.

Rufen Sie mich an unter 0208-645897 und vereinbaren einen kostenfreien Beratungstermin.

Wünschen Sie jetzt eine kurze Auszeit – Entspannung?

Wie wäre es mit dieser kleinen Atemübung?

*Sie setzen sich irgendwo bequem hin. Schließen Sie die Augen.
Spüren Sie, wie ihr Atem kommt und geht.
Nun atmen Sie bewusst durch die Nase ein und durch den Mund aus.
Zählen Sie bei jedem Atemzug rückwärts, mit 9 beginnend.
Von 9 – 1; bei jedem Atemzug eine Zahl runter. □
Das Ganze wiederholen Sie dann noch dreimal.
Fühlen und spüren Sie noch einen Moment die Ruhe und Gelassenheit.*

Ich wünsche Ihnen einen guten und entspannten Tag

Ihre Anita Meyer