

## Annette Hönig



Nachdem ich selbst die Diagnose einer schwerwiegenden Erkrankung erhielt, beschloss ich, von nun an eigens **Verantwortung für mich und meinen Körper zu übernehmen. Also schaute ich nach entsprechenden „Hilfsmitteln“ zur Ergänzung der Schulmedizin.**

Für mich hatte ich einen entscheidenden Entschluss gefasst:  
**Ich möchte mich, mit dem Thema Gesundheit befassen.**

So kam es, dass auch mein beruflicher Weg sich veränderte. Ich machte die Ausbildung zur Entspannungspädagogin, besuchte die Akademie für Ganzheitsmedizin in Heidelberg und beschreite seit Jahren mit wachsender Begeisterung und Überzeugung die Wege der Hypnose.

Meine Erfahrungen und mein fundamentiertes Wissen gebe ich gerne in persönlichen Sitzungen und Kursen weiter. Ich freue mich, auch Sie begleiten und unterstützen zu dürfen.



## Kurse und Termine

Termine für Einzel-Coaching können Sie jederzeit mit mir vereinbaren.

### Unternehmens-Kurse

Motivation und Leistungsfähigkeit von Mitarbeitern hängt vom körperlichen und seelischen Wohlbefinden ab. Geben Sie sich selbst und Ihrem Team die Möglichkeit, dieses durch regelmäßige tiefe Entspannung ganz gezielt zu fördern.

## Entspannungskurse

### Freitags

Kinder	15:00 - 16:00 Uhr
Erwachsene Grundkurs	17:30 - 18:30 Uhr
Erwachsene Aufbaukurs	19:00 - 20:00 Uhr

### Weitere Termine auf Anfrage.

<b>Teilnehmer:</b>	maximal 8 Teilnehmer
<b>Kursdauer:</b>	8 mal je 1 Stunde
<b>Kosten:</b>	72,00 EUR inkl. MwSt.

Alle Kurse werden von den gesetzlichen Krankenkassen bei Erwachsenen bis **80%**, bei Kindern bis **100%** übernommen

### Kursanmeldung bei

#### Gesundheitspraxis

**Annette Hönig**

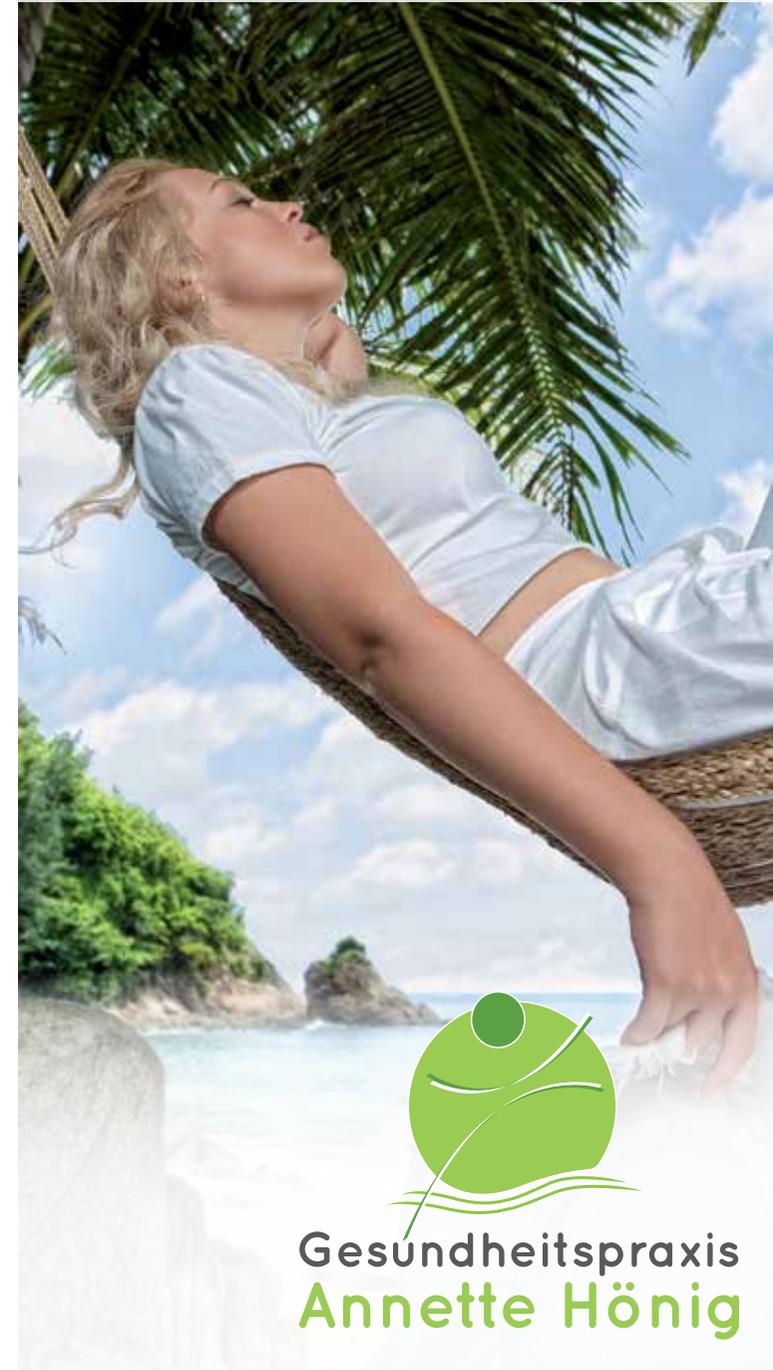
Sülzer Weg 9  
67283 Obrigheim / Colgenstein

Telefon 0 63 59 / 872 502 4

Info@Gesundheitspraxis-Hoenig.de  
www.Gesundheitspraxis-Hoenig.de

## Wege in die Entspannung

*Finden Sie Ihr körperliches und geistiges Wohlbefinden*



**Gesundheitspraxis  
Annette Hönig**



## Bausteine meiner Entspannungskurse für Kinder und Erwachsene

### Qi Gong Übungen

Einstimmen auf die Entspannung lockert die Muskulatur, macht die Gelenke geschmeidiger, leitet die Ruhephase ein.

### Atemübungen

Der Atem ist das Fundament der Entspannung. Der Atemrhythmus trägt im Wesentlichen zur Entspannung bei.

### Autogenes Training/ progressive Muskelrelaxation

Weit verbreitete und medizinisch anerkannte Entspannungsmethoden.

### Phantasiereisen

Trainieren auf angenehme Weise das Bewusstsein für Körper und Geist.

### Hilfe bei

- psychischer Erschöpfung und Stress
- Lernschwäche und ADHS
- innerer Anspannung und Schlafstörungen
- Störungen des Immunsystems
- Bluthochdruck



## Angebote für Kinder und Jugendliche

Auch die Gesundheit der Kinder leidet unter zunehmendem Stress und Druck durch Reizüberflutung, Internet, PC-Spiele, Leistungsdruck in Schule und Freizeit, ect.

### Wie bei Erwachsenen kann dies zu Symptomenführen wie

- Kopf- und Bauchschmerzen
- Konzentrationsstörung
- Schlafstörung
- Aggressivität
- oder auch Depression

Ich vermittele in Kleingruppen im liebevoll-gestalteten Gruppenraum, bei angenehmer Atmosphäre, spielerisch und altersentsprechend **Möglichkeiten zum besseren Umgang mit den Stressfaktoren, Steigerung der Konzentration, kombiniert mit dem Aufbau des Selbstwertgefühles**, welches unter den Reaktionen der Umwelt auf schlechte Schulleistung, Hyperaktivität usw. leidet.

## Gesundheit ist die optimale Kombination von

- Ernährung
- Bewegung
- Entspannung

### Fülle im Sinne des Lebens

Möchten Sie ihre Ressourcen stärken? Mit Stress besser umgehen? Brauchen Sie Rückhalt? Suchen Sie die Balance zwischen Familie, Beruf, Lebenssinn und Gesundheit?

### Dann schenken Sie sich Zeit dafür!



- Hypnos Sitzungen
- Ernährungsberatung
- Mentaltraining
- HypnoBirthing Kurse

## HypnoBirthing Kurse

Geburtsvorbereitung der besonderen Art Erlernen Sie die Methoden für eine natürliche, angenehme und entspannte Geburt.