



Brigitte Lindau
Pädagogin, Entspannungstherapeutin



Leben und leben lassen

Tel: 0202 602916

eMail: Brigitte.Lindau@t-online.de
www.zeit-fuer-entspannung-aktuell.de

- **Trainerlizenz nach § 20 Abs. 1 SGB V, Primärprävention für**
Autogenes Training
Progressive Muskelentspannung nach Jacobson
"Gelassen und sicher im Stress", Stressbewältigung und Entspannung
- **Offizieller Partner der BARMER GEK in der Initiative "Prävention aktiv"**
- **Vertragspartner der Vereinigten IKK für die Leitung von IKKimpuls-Kursen**

Mein Angebot:

- ***Autogenes Training***
- ***Progressive Muskelentspannung nach Jacobson***
- ***Gelassen und sicher im Stress:***
Stressbewältigung und Entspannung nach Prof. Kaluza
- ***Sanftes Rückentraining*** (Kursleiter: Martin Möller*)
- ***Bewegung und Entspannung*** (Zusammenarbeit mit Martin Möller*)

* **Martin Möller, staatl. anerkl. Physiotherapeut**
Private Praxis für Physiotherapie, Albringhauser Str. 2, 45549 Sprockhövel

Veranstaltungsarten:

- **Offene Seminare/Trainings**
- **Präventionskurse nach § 20 SGB V**
- **Inhouse-Seminare/Trainings**
- **Coaching**
- **Mitwirkung an Gesundheitstagen**
(z.B. für Krankenkassen, Firmen, Schulen, Kindergärten und –tagesstätten)
- **Info-Veranstaltungen**
(z.B. für Selbsthilfegruppen u. bei öffentlichen Events)

Referenzen:

- **Tagesschule Dönberg**
Schulleiter: Peter Schmoll
Höhenstraße 56,
42111 Wuppertal
Tel.: (0202) 771170
- **Musikschule der Stadt Gevelsberg**
Schulleiterin: Dagmar Tewes
Lindengrabenstr. 18
58285 Gevelsberg
Tel.: (02332) 2851
- **Private Praxis für Physiotherapie Martin Möller**
staatl. anerk. Physiotherapeut, Dipl.-Psychologe
Albringhauser Str. 2
45549 Sprockhövel
Tel.: (02339) 3222 und 015120706870

Veranstaltungsorte:

- **Die BARMER (Elberfeld)**
Karlstr. 13, >BARMER Haus<
42105 Wuppertal
- **Die Färberei (Oberbarmen)**
Stennert 8
42275 Wuppertal
- **Praxis Renate Lebek (Langerfeld)**
Regentenstr. 29
42289 Wuppertal
- **Praxis Heike Holte-Feuer (Heckinghausen)**
Lenneper Str. 60
42289 Wuppertal

*Sie haben Fragen? Für Informationen und Beratung
stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung.*

*Ich freue mich auf Sie!
Ihre Brigitte Lindau*