



## Aktuelle Kurse in der Praxis für Psychotherapie Susanne Nagel (Heilpr.G.)



### Progressive Muskelentspannung (PMR)

Die PMR ist ein körperorientiertes, alltagstaugliches wissenschaftlich anerkanntes Entspannungsverfahren, mit sehr guter Wirkung. E. Jacobsen entdeckte, dass Stress, Angst und Unruhe mit vermehrter Muskelspannung einhergehen. Reduzieren wir diese proviziert das gesamte vegetative Nervensystem. Das Prinzip ist einfach - wir spannen Muskelgruppen an und lassen wieder los.

#### Kurs für Anfänger

Termine: 6x; aktuelle Kurse auf Nachfrage  
Kosten: 90€; maximal 8 Teilnehmer  
Ort: Entrada; Jurastr. 16; 70565 Stuttgart-Vaihingen

### Meditation

Die Meditation hat das Potential uns zu mehr Lebensqualität, Ruhe und seelischem Gleichgewicht, sowie zu Gelassenheit zu führen. Meine mehr als 15-jährige Meditationserfahrung, sowie ein Studium des Buddhismus ermöglichen es mir Ihnen ein individuelles Set an Techniken zu vermitteln.

#### Kurs für Anfänger und Wiedereinsteiger

Termine: 6x; aktuelle Kurse auf Nachfrage  
Kosten: 90€; maximal 8 Teilnehmer  
Ort: Entrada; Jurastr. 16; 70565 Stuttgart-Vaihingen

Email: [psychotherapie.nagel.stuttgart@gmail.com](mailto:psychotherapie.nagel.stuttgart@gmail.com)  
<https://www.psychotherapie-nagel-stuttgart.de>



### Shinrin Yoku - Waldbaden

Achtsam, nicht bewertend, durch den Wald schlendern, geradezu ein Bad in der Atmosphäre des Waldes nehmen und dabei alle Sinne öffnen. Wissenschaftliche Studien, belegen die vielfältigen positiven Effekte des Waldbadens auf Körper, Geist + Psyche. Ruhe, Klarheit, + neue Energie kehren ein.

Termine: 8x; 90min; Je Di 18:30-20:00; Ab 13.5.2025  
Kosten: 120€; 4-14 Teilnehmer; Firmen: Gruppenpreise  
Ort: Im Wald, der Ort wird bekannt gegeben  
Für: Betriebliche Teams (BGM); Einzelpersonen  
Haben Sie gesundheitliche Einschränkungen / Themen?  
Bitte sprechen Sie mich an.

### Neurotango®

Die dem Tango-Argentino entlehnten, ganzheitlichen, Neuro Motorischen Tools vermitteln Spaß und soziale Kontakte, mit Musik und Bewegung. Innovative Konzepte stehen z.Bsp. zur Therapie von Parkinson und beginnender Demenz zur Verfügung.

**Aktuelle Kurse?** Bitte melden Sie sich

**Dr. rer. nat. Susanne Nagel**  
Heilpraktikerin für Psychotherapie  
(beschränkt auf das Gebiet der Psychotherapie)  
Systemische Therapeutin  
Diplom-Chemikerin  
Mobil: 0049 176 6153 0691  
Anmeldung: Via Doctolib oder den  
Buchungs-Button auf meiner Website



Ich strebe an Ihnen ein  
zutiefst menschlicher und  
verbundener Partner auf  
Augenhöhe zu sein.

