



**Ein Weg für mehr Gesundheit,  
Wohlbefinden und Erfolg**

- **Psychologische Beratung**
- **Entspannungstraining  
für Erwachsene und Kinder**
- **Yoga für Erwachsene und  
Kinder, Schwangerenyoga**
- **Nichtrauchertraining**

### **Informationen und Anmeldung bei**

Petra Adam

Dipl.-Psychologin und Yogalehrerin

Präsident-Herwig-Str. 43/44, 1. OG

27472 Cuxhaven

**Telefon: 0 47 21 / 3 46 09**

eMail: [info@petra-adam.de](mailto:info@petra-adam.de)

[www.petra-adam.de](http://www.petra-adam.de)

Meine qualifizierten und  
geprüften Angebote  
für Firmen und Privatkunden

Betriebliche und private  
Gesundheitsförderung

**Für folgende Angebote können Sie sich ab  
sofort anmelden:**

- **Psychologische Beratung (privat)**
- **Individuelles Einzeltraining**
- **Progressive Muskelentspannung**
- **Autogenes Training**
- **Kundalini Yoga**
- **Yoga für Schwangere**
- **Entspannungs- u. Konzentrations-  
training für Kinder und Jugendliche**  
mit Yoga, Progressiver Muskelent-  
spannung und Autogenem Training
- **Nichtraucher in 5 Stunden –  
Das Seminar**  
Information:  
[www.nichtraucher-in-5-stunden.de](http://www.nichtraucher-in-5-stunden.de)
- **Tagesseminare und Vorträge**  
(z. B. Stressmanagement, Burnout, Angst)
- 

Fragen Sie nach kostenlosen Schnupper- bzw.  
Informationsangeboten

**Zuschuss** von den Krankenkassen bei  
fast allen Angeboten z. T. mehr als **80%!**  
Fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse