



An der Kehr 15  
42555 Velbert

Praxis: Bonsfelder Str. 9a  
42555 Velbert

Telefon: 0172-9420195  
E-Mail: [cornelia.derer@gmx.de](mailto:cornelia.derer@gmx.de)  
[www.dein-leben-gestalten.com](http://www.dein-leben-gestalten.com)  
[www.cderer.de](http://www.cderer.de)

Mein Name ist **Cornelia Derer** von Beruf bin ich  
**Heilpraktikerin für Psychotherapie und Lehrerin**

Zu meinen Fachausbildungen zählen:  
Progressive Muskelentspannung nach Jacobson  
Brain Gym (Gymnastik für das Gehirn)  
Gesprächspsycho- und Traumatherapie

Kursangebot:

### **Achtsamkeitstraining**

Mittwochs, 19.30 - 20.30 UHR, 8 Termine (Osterferien ausgenommen)

Kursinhalt:

Entspannungsphase mit Progressiver Muskelentspannung nach Jacobson unter meiner Anleitung. Die Entspannung wird durch ein sanftes an- und entspannen der verschiedenen Muskelgruppen erreicht.

Gedächtnistraining der besonderen Art

Übungen aus dem Brain Gym® helfen achtsam zu werden mit sich selbst. Mit Hilfe von Überkreuz- und Augenfolgebewegungen und Akkupressurpunkten verbessern sich die Sinneswahrnehmungen. Auch feinmotorische Aufgaben gehen wieder leichter von der Hand und bei regelmäßiger Anwendung wird man wieder aufnahme- und leistungsfähiger.

Die Übungen, die Sie unter meiner Anleitung lernen, sind einfach in der Durchführung und man kann die Übungen sowohl stehend als auch sitzend ausüben.

Ich freue mich auf sie!