



Ihre Partnerin

Mein Name ist
Heike von Steht.

Für das seelische Wohlbefinden von Lernenden und Klienten:

Entspannungspädagogin für Kinder
Heilpraktikerin für Psychotherapie
(gemäß Heilpraktikergesetz)
Verhaltenstherapie und Medizinische Hypnose

Für die gelungene Verbindung von Prüfungstraining und Berufspraxis:

Fremdsprachenkorrespondentin und Diplom-
Betriebswirtin mit Unterrichtserfahrung in der
Nachhilfe und Praxiswissen aus der Wirtschaft

Für Lernen, das auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten ist:

Trainerin für Lern- und Gedächtnistechniken

Für Ihr Vertrauen als Eltern:

Als zweifache Mutter weiß ich, dass es für Sie
als Eltern wichtig ist, zu wissen, wem Sie Ihr
Kind anvertrauen. Sprechen Sie mich gerne an,
wenn Sie weitere Auskünfte zu meiner Person
wünschen.

Kontakt

locker leichter lernen
Studio für Entspannungs-,
Lern- und Gedächtnistechniken

Fischweiher 10
64646 Heppenheim
Tel.: 06252/7910069

E-Mail: info@lockerleichterlernen.de
www.lockerleichterlernen.de
www.facebook.com/lockerleichterlernen



Ihre Ansprechpartnerin:

Heike von Steht
Heilpraktikerin für Psychotherapie



Stand: 02/2014

Prüfungstress, Motivationstief, mentale Belastungen...



Welche Herausforderung packst du heute an?

Vom Schüler bis zum Manager – heutzutage gilt es, lebenslang zu lernen und sich ständig weiterzubilden. Schön, wenn man weiß, wie man sich neues Wissen schnell und dauerhaft aneignen kann und man in der Lage ist, es auch dann vollständig abzurufen, wenn's drauf ankommt.

locker leichter lernen hilft Ihnen beim effizienten und nachhaltigen Wissensaufbau und bietet Ihnen mit einer Kombination aus

**Entspannungsmethoden,
Lernstrategien
und Gedächtnistechniken**

Unterstützung rund um die Themen Prüfungsangst und Prüfungsstress.

Wie wir seelische Herausforderungen im Leben anpacken, ist immer auch ein Lernprozess. locker leichter lernen unterstützt Sie dabei mit

**Verhaltenstherapie und
Medizinischer Hypnose.**

Ob individuell oder in der Gruppe –
Sie entscheiden, was Ihnen persönlich am besten entgegen kommt.

Training für Tests und Prüfungen

**Ineinandergreifende Bausteine, individuell
abgestimmt auf Ihre Bedürfnisse**



**Training mit Ihrem
eigenen Lernstoff**

**Kompetenzaufbau im Bereich
Motivationsstrategien
Zeitmanagement für
Lern- und Prüfungsphasen
Lern- u. Gedächtnistechniken**

**Entspannungspädagogische Maßnahmen
präventiv ab Vorschulalter,
unabhängig oder trainingsbegleitend**
**Atementspannung, Autogenes Training,
Progressive Muskelentspannung,
Entspannungsgeschichten, Fantasiereisen
u.v.m.**

**Veranstaltungen und Kurse zu allen
Angeboten finden Sie im Internet**

Für die Seele Medizinische Hypnose*

Anwendungsfelder in unserem Studio:

Prüfungsstress/-angst

**Lern- und
Konzentrationsschwierigkeiten**

**Angst-Erleben
gegenüber Dingen, Tätigkeiten, Situationen**

**bestimmte Verhaltensweisen,
die Sie ändern möchten**

Schmerzen
psychisch bedingt & nach ärztlicher Abklärung
auch Schmerzabschaltung z.B. für Zahnbehandlungen

**belastende Erfahrungen,
die Sie bearbeiten möchten**

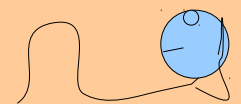
Außerdem setzen wir Hypnose ein zur

Tiefenentspannung zum Stressabbau

Blockadenlösung zur seelischen Entlastung

Rauchentwöhnung

Gewichtsreduktion



*Hypnose ist nicht gleich Showhypnose – wir informieren Sie umfassend, sprechen über Klischees, Möglichkeiten und Grenzen