

Stressfrei durch Herbst und Winter

04.08.2023, 12:02 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Julia Cremasco*



Julia Cremasco, Stress-Expertin

CREMASCO | Praxis für Stressbewältigung bietet im zweiten Halbjahr 2023 diverse Angebote gegen Stress online an

Neumünster, 04.08.2023: Julia Cremasco, Inhaberin der gleichnamigen Praxis für Stressbewältigung mit Sitz in Neumünster/ Schleswig-Holstein, bietet im zweiten Halbjahr 2023 diverse Live-Workshops und Kurse gegen Stress online an. Damit macht es die Heilpraktikerin für Psychotherapie weltweit allen deutschsprachigen Interessierten möglich, aktiv mehr Gelassenheit zu entwickeln und die Entspannungsfähigkeit zu fördern.

„Die Erschöpfungszahlen steigen weiter und weiter, zugleich werden die Wartezeiten auf einen Therapieplatz immer länger.“, sagt Julia Cremasco, die Stress-Expertin. Diesem Problem begegnet die Praxis aktiv mit dem umfassenden Workshop- und Kurs-Angebot: Ziel ist es, Belastungen so frühzeitig auffangen, dass aus dem jeweiligen Problem keine therapiebedürftige Krankheit entsteht. Im Angebot sind Workshops und Kurse zu diesen Themen:

- Achtsamkeit (Workshop)
- Resilienz/ gesunde Balance (Workshop)
- Yoga gegen stressbedingte Rückenschmerzen (Workshop)

- Yoga (Kurse, zum Teil bezuschusst durch die gesetzlichen Krankenkassen)
- Yoga für Anfänger (Workshop)

Die innere Balance zu trainieren und die Entspannungsfähigkeit zu stärken, ist, so Cremasco, sind zentrale und effektive Werkzeuge gegen die alltäglichen Belastungen. Achtsamkeit spielt immer wieder eine wichtige Rolle hierbei. Zahlreiche Studien, zum Beispiel von Dr. Britta Hölzel, Jon Kabat-Zinn oder Professorin Dr. Tania Singer, belegen, dass Achtsamkeit sich positiv auf das Stresserleben auswirkt.

Die ehemals nur vor Ort angebotenen Workshops und Kurse hat die Expertin bewusst in Online-Formate überführt. „Auch nach Pandemiezeiten möchte ich möglichst vielen Menschen Hilfe bieten, eben auch jenseits der kleinen Stadt Neumünster“, äußert sich Cremasco zu den Gründen für die Online-Formate. Das live Online-Format biete zahlreiche Vorteile, unter anderen den direkten Austausch mit den Teilnehmenden, so die Anbieterin.

Die Angebote sind offen für alle, die an Achtsamkeit - dem wertfreien Wahrnehmen des Augenblicks in all seinen Facetten - interessiert sind. Erfahrungen oder besondere Kenntnisse sind nicht erforderlich. Die Workshops bieten einen Mix aus theoretischem Hintergrundwissen und praktischem Erleben. Die eigene Erfahrung spielt eine wichtige Rolle, so Cremasco. Denn nur wer selbst etwas erlebe, könne daraus eine Erkenntnis für sich gewinnen und gegebenenfalls eine Gewohnheit entwickeln.

Details unter:

<https://www.cremasco.de/workshops-gegen-stress/>

<https://www.cremasco.de/yogakurs-online-live/>

Portrait

Die CREMASCO | Praxis für Stressbewältigung wurde 2010 von Julia Cremasco gegründet. Ganzheitliche Stressbewältigung und Hilfe beim Aufbau einer gesunden Balance im Alltag bietet das Unternehmen sowohl für Einzelpersonen als auch für Betriebe an. Einzelsitzungen, Vorträge, Kurse und Workshops zählen zum Gesamtangebot. Julia Cremasco kooperiert im Therapeutischen mit niedergelassenen Medizinerinnen und in der Prävention mit der AOK NordWest und der Techniker Krankenkasse.

Pressekontakt

CREMASCO | Praxis für Stressbewältigung
Unterjörn 4
24536 Neumünster
Deutschland

Julia Cremasco (Inhaberin)

04321 301074

jcremasco@cremasco.de

www.cremasco.de

News-ID: 1249203 • Views: 717 (Stand: 08.05.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/1249203/Stressfrei-durch-Herbst-und-Winter.html>