



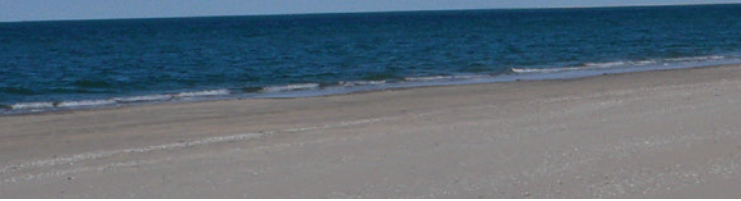
Lernprojekt

Stressmanagement

Lerne, die Kraft des Windes zu nutzen, dann kannst du dein Ziel erreichen, auch wenn es stürmt.

*Aus: Gesund durch Meditation
von Jon Kabat-Zinn*





Zeit für einen Perspektivwechsel?

Die Anforderungen im privaten und beruflichen Kontext sind vielschichtig. Sie sind permanent im Einsatz und geben Ihr Bestes. Erholungsphasen verkürzen sich, eigene Bedürfnisse werden hinten angestellt, Stress macht sich bemerkbar, eventuell leidet bereits die Gesundheit.

Stressfaktoren lassen sich häufig nicht beseitigen, die eigene innere Haltung ist das, worauf wir Einfluss nehmen können.

Werden Sie Ihr eigener Stressmanager!

Das Training basiert auf Erkenntnissen der Neurowissenschaften und Hirnforschung und verbindet diese mit Erfahrungen bewährter Bewegungs- und Heiltraditionen. Im Fokus stehen Übungen zur Achtsamkeit in innerer Haltung und Bewegung. Es ist als Halbjahrestraining konzipiert und mit 1 Termin im Monat gut in den Alltag integrierbar. Die Gruppengröße ist auf 6 Teilnehmende begrenzt. Es eignet sich für jeden Menschen, der seine Handlungskompetenz im Umgang mit alltäglichen Herausforderungen erweitern möchte.

Termine: jeweils 6 Termine über 6 Monate,
Dienstags von 17:30 bis 20:00 Uhr

Ort: Lernzentrum Dominis, Max-Reger-Str. 2, 50931 Köln

Kosten: 310,- €

Kostenlose Infoabende: Dienstags von 18:30 bis 19:30 Uhr
am 30.08. und 29.11.16, 24.01., 21.03., 09.05. und 17.10.17

Ort: Praxis für Naturheilkunde (um Voranmeldung wird gebeten)

Weitere Infos, Anmeldung und Kontakt: über die Praxis

Praxis für Naturheilkunde

Dionysstr. 13 | 50739 Köln-Longerich | Tel.: 0221-7771041

petra.isenberg@praxis-isenberg.de | www.praxis-isenberg.de