



*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*

Lernprojekt

Stressmanagement





Zeit für einen Perspektivwechsel?

Herausforderungen gehören zum Leben dazu und bringen so manche Widrigkeit mit sich. Äußere Stressfaktoren lassen sich häufig nicht beseitigen – ein alltagstaugliches Handwerk, diesen zu begegnen, kann erlernt werden.

Werden Sie Ihr eigener Stressmanager!

Ein gezieltes Training zur Stressbewältigung unterstützt die Selbstregulation und ermöglicht einen gelasseneren Umgang in alltäglichen Situationen.

Lernprojekt Stressmanagement

ist der Name für ein Trainingsprogramm, in dem wir uns mit der Achtsamkeit und ihrer Auswirkung auf die Gesundheit beschäftigen. Das Konzept basiert auf Erkenntnissen der Neurowissenschaften und Hirnforschung. Es finden 6 Termine im monatlichen Rhythmus statt, die Gruppengröße liegt maximal bei 6 Teilnehmenden. Für Interessierte am Lernprojekt gibt es regelmäßig Infoabende.

*Und plötzlich weißt du: Es ist Zeit,
etwas Neues zu beginnen und dem
Zauber des Anfangs zu vertrauen.*

Meister Eckhardt



Petra Isenberg

Heilpraktikerin, Körpertherapeutin
& Stressmanagementtrainerin

Dionysstr. 13 | 50739 Köln-Longerich |

Tel.: 0221-7771041 |

www.praxis-isenberg.de