



STRESS LASS NACH

Ein Workshop
zur persönlichen

Gesundheitsvorsorge

Gute Vorsätze wahr werden lassen!

Mit Energie und Gelassenheit
ins neue Jahr

STRESS LASS NACH

Mit Energie und Gelassenheit ins neue Jahr

MITTEN IM LEBEN UND OFT VÖLLIG AM ENDE!?

Ein voller Terminkalender mit Arbeit, Haushalt, Familie, Freunden, Arbeitskollegen, Sport, Kultur, etc.pp.. Alles will seinen Platz haben und hat seine Berechtigung.

Nur:

Tut mir das so noch gut?
Liebe ich mein Leben, so wie ich es lebe?
Oder fühle ich mich meistens gestresst und erschöpft?

Wie kann es besser gelingen..
..Dinge, die mir wichtig sind, mit Energie und Freude zu meistern?
..zu mehr Langsamkeit und Genuss zu kommen?

WENN IHNEN DAS BEKANNT VORKOMMT:

In einer kleinen Gruppe von 6-8 Teilnehmern werden wir

Hintergründe von Stress verstehen,

eigene Stressauslöser aufdecken,

Bewältigungsstrategien entwickeln und üben,

Entspannungsmethoden kennenlernen,

einfache Körperübungen ausprobieren,

und

persönliche Gesundheitsziele angehen.

Dabei soll es an Lebendigkeit und Spaß nicht fehlen!

Kursleiterinnen:
Dipl. psych. Kathrin Berendsohn
Dipl. psych. Mara Suhren-Geipel

KURS 2016

MI 27.01.2016 – 19-21 Uhr
Stress. Was ist das eigentlich?

MI 03.02.2016 – 19-21 Uhr
Spurenlese: Meinem Stress auf der Spur I

MI 10.02.2016 – 19-21 Uhr
Spurenlese: Meinem Stress auf der Spur II

WOCHENEND-WORKSHOP

SA/SO 13./14.02.2016
jeweils 10-17 Uhr

Den Stress entschärfen
Klärung von eigenen Zielen
Die acht Gebote des Genießens

MI 17.02.2016 – 19-21 Uhr
Keine Zeit? Gibt's nicht!

MI 24.02.2016 – 19-21 Uhr
Angenehmes richtig planen

MI 02.03.2016 – 19-21 Uhr
Was nehme ich mit?

Kursgebühr: 290€

www.berendsohn-praxis.de
info@berendsohn-praxis.de
0172 9900911
