

Entspannungsreise einer Kleingruppe

4 x 90 Minuten- Workshop

Wie entspanne ich in
meinem Alltag?
Welche Methode passt
zu mir?
Wie werde ich
gelassener?



Jeder von uns hat Ressourcen, die in
besonderen Situationen im Unterbewusst-
sein gefangen sind.

In einer Gruppe können wir diese finden
und stärken.

Wie wäre es, wenn Du erlernst, kurze
Entspannungspausen in Deinen Alltag zu
integrieren?

Oder Deine individuelle Lösung zur
Senkung Deines erhöhten Puls- bzw.
Herzschlags findest?

Oder einen Crashkurs zum Kennenlernen
verschiedener Entspannungsmethoden
erhältst?

Dies und noch einiges Mehr bekommst
Du in meinem Entspannungskurs!
Du lernst Dich selber besser zu spüren
und auf Deinen Körper zu hören!

Frage gerne an!

(Maximal 4 Teilnehmende)

Kurspreis:
99 € je Teilnehmer*innen

Fragen? Melde Dich gerne direkt
bei mir.

Viele Grüße

Carina Piertz
Tel.: 0163 9764631
Mail: info@carefully-mind.de
www.carefully-mind.de