

Kopf frei - Körper bewegt - innerlich stark!

Wir laden Dich herzlich ein zu einem neuen Kurs-Konzept

15 min Anspannung lösen * 30 min Anregungen zum Wandel * 45 min Elemente der Freude

Treffpunkt Steigeraufgang ♦ Parkstraße / An der Silberhütte ♦ 99096 Erfurt



Ab 3. Mai, dienstags
17 - 18:30 Uhr
10 Kurs - Einheiten
199 €



Eine Schatzkiste der 10 Wandlungen

1. Innerlich stark und dabei locker
2. Meine Gedanken, meine Einstellung
3. Friedvolle Entscheidungen treffen
4. Mein Fokus zeigt den Weg
5. Meine Stärken und Kraftquellen
6. Handlungsfähig und gelassen
7. Humor gehört zu mir
8. In Verbundenheit sein
9. Das Bild meiner Zukunft
10. Ich feiere das Leben

Erlebe kleine Auszeiten inmitten der Natur und

- ☺ stärke Deine geistige und körperliche Flexibilität
- ☺ bewege und entspanne Dich an der frischen Luft
- ☺ hab Spaß und trainiere Deine Fähigkeiten
- ☺ erweitere Deinen Handlungsspielraum
- ☺ aktiviere spielerisch alle Deine Sinne
- ☺ verbessere Deine Koordination
- ☺ trainiere Deine Resilienz
- ☺ finde neue Lebenskraft



Anmeldung



Balance & Resilienz-Center
Karla Pense
Lach- & Resilienztrainerin
Tel.: 0361 - 60 12 872
kontakt@balance-und-resilienz.de



Lachen - Tanzen - Entspannen
Kerstin Hellmund
Entspannungstrainerin
Tel: 0177- 37 85 429
info@kerstin-hellmund.de



Frühbucherpreis: 179 € für Anmeldungen bis 12.04.2022

Anmeldeschluss: 24.04.2022 - Teilnehmerplätze begrenzt