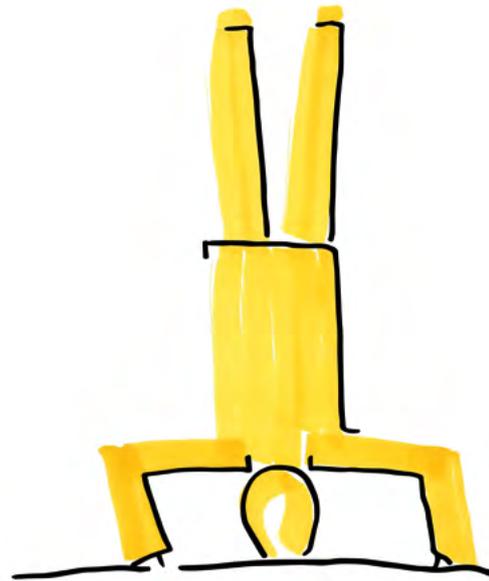




In der Ruhe liegt die Kraft



MIT (MEHR) ACHTSAMKEIT UND KONZENTRATION DEN ALLTAG MEISTERN

Im Zentrum dieses Workshops stehen mentale und körperliche „Wegweiser“ auf dem Weg zu mehr Ausgeglichenheit und Konzentration in einem stressigen Alltagsalltag.

Es werden kurze und einfache **Achtsamkeits-, Aktivierungs- und Entspannungsmethoden** angeboten, ausprobiert und gesammelt. Dadurch können Sie sich ein Repertoire passender Entlastungsmöglichkeiten zusammenstellen, das für Sie alltagstauglich ist.

INHOUSE SEMINAR-ANGEBOTE

KURSLEITUNG:

Christiane Leiblein und Kolleg*innen

PREIS:

nach Vereinbarung

0,5 – 2-Tages-Seminar

Diese Kurse werden gerne als **GESUNDHEITS-FÖRDERUNGS-WORKSHOPS** von unseren Kunden gebucht.

 www.cue-by-quest.de