



Workshop

Vitalisiert und gestärkt zum Jahresbeginn

Schnellebigkeit, zu viel Druck, zu viel Anstrengung und zu hohe Anforderungen führen oft dazu, dass keine Zeit zum „Luftholen“ bleibt und Schwierigkeiten entstehen, sich durch und in Ruhephasen zu erholen.

Symptome wie Unruhe, Erschöpfung, Orientierungslosigkeit, Schmerzen, Schlafstörungen und vielschichtige Gefühle der Angst, das Gefühl fremdbestimmt zu sein, sich wie im Hamsterrad“ zu drehen sind häufig die Folge.

Inhalt:

Dieser Workshop bietet Ihnen die Möglichkeit, sich auf sich selbst zu besinnen und aus dem Alltagsstress einmal auszusteigen. Die Kurstage bieten Zeit und Raum, damit Sie lernen, sich wieder mit der eigenen Energie zu verbinden und sich selbst zu stärken. Die erlernten Kursübungen fördern die Entspannung und Zentrierung und lassen sich auch leicht in den Alltag integrieren.

Ziele:

Das Seminar bietet allen Teilnehmenden eine Chance, seelische und körperliche Ausgeglichenheit zu erfahren, um den Weg zurück zu mehr Vitalität und Stabilität im Alltag zu finden.

Termin

Samstag, 27. Januar 2024;

10:00 Uhr – 16:00 Uhr

Sonntag, 28. Januar 2024;

10:00 Uhr – 13:00 Uhr

Anzahl: 4-6 Teilnehmende

Kosten: 285,- € incl. Handout und Verpflegung

Die Kursanmeldung finden Sie auf meiner Website:

www.praxis-merl.de,

Telefon: 04106/9757287

Kursort:

Psychosomatische Praxis für Schmerztherapie
und Gesundheitsförderung Kathrin Merl,
Marie-Curie-Str. 4, 25451 Quickborn

:



Praxis für
Schmerztherapie
und
Gesundheitsförderung

Kathrin Merl

Heilpraktikerin für Psychotherapie
Staatlich anerkannte Physiotherapeutin

