

Ein Vormittag für mich

Lass die Seele baumeln und den Stress hinter dir!

In unserer hektischen Welt kann es schwierig sein, Zeit für sich selbst zu finden und sich zu entspannen. Dieser Workshop bietet praktische Tipps und Techniken, um Zeit für sich selbst zu schaffen und Entspannung in den Alltag zu integrieren. Wir zeigen dir, wie du Entspannungstechniken für dich einsetzen kannst, um daraus neue Energie zu tanken und ein Gefühl der Ruhe und Gelassenheit zu erreichen.

Der Workshop ist für Menschen jeden Alters und jeder Erfahrungsstufe geeignet, und es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Leitung:

Mag.a Nina Patter, Mentaltrainerin, Achtsamkeits & Entspannungstrainerin,
Fastenleiterin, Therapeutin & Pharmazeutin

Florian Rehberger, Dipl. Mentaltrainer | Resilienztrainer | Psychosozialer Berater i.A

Kursbeitrag: € 40,-

Termin: 21. Oktober, 9:00 Uhr bis 12:30 Uhr

Anmeldung: Bildungshaus Greisinghof, Mistlberg 20, 4284 Tragwein,
07263/86011, bildungshaus@greisinghof.at, <http://www.greisinghof.at>