Kontakt

Ramona Wagener: Heilpraktikerin in eigener Praxis und Qi Gong-Seminarleiterin

Vor der Hurth 9, 57250 Netphen-Unglinghausen

Phone: 02732 – 55 90 547
e-mail: wagener.jr@t-online.de
www.naturheilpraxis-ramonawagener.de

Ilka Prinz: Coach & Trainer für Stress- und Zeitmanagement, Burnout-Prophylaxe
Heilpraktikerin für Psychotherapie

Grünstr. 7, 57250 Netphen-Unglinghausen

Phone: 0175 – 24 68 242
e-mail: ilka.prinz@prinzcoaching.de
www.prinzcoaching.de

Mit Achtsamkeit durch den Alltag - Leben in Balance

Ein Workshop am Samstag, den 03.03.2012

Bürgerbegegnungsstätte, Unglinghausen

Mit Achtsamkeit durch den Alltag –
Leben in Balance

In diesem Workshop lernen Sie Übungen und Hilfestellungen kennen, mit denen Sie Ihren Alltag stressfreier gestalten können.

Wir möchten Sie dabei unterstützen:

- achtsam mit sich zu sein
- Stress langfristig und wirksam zu reduzieren

um somit

- Ihren beruflichen und privaten Herausforderungen mit mehr innerer Ruhe

und Ausgeglichenheit zu begegnen

Nach einem Theorieteil werden Sie praktisch erarbeiten, welchen Umgang Sie mit Stress pflegen und was Sie für sich ändern können. Außerdem werden Sie Atem- und Entspannungsübungen sowie wichtige Rituale kennenlernen, die Sie sehr leicht in Ihr Leben integrieren können.

Der Workshop findet statt am 03.03.2012.

Uhrzeit : 10.00 -17.00 Uhr, Mittagspause von 13.00 – 13.45 Uhr

Ort : Bürgerbegegnungsstätte, Unglinghausen, Hauptstr. 54

Kosten : 85 EU pro Person, inklusive Tee und Kaffee

Verpflegung: Tee und Kaffee sind im Preis enthalten.
Sie haben die Möglichkeit in der Mittagspause, einen Imbiss zu bestellen oder Ihre eigene Verpflegung mitzubringen.
Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen Sie dicke Socken mit.

Bitte melden Sie sich mit beiliegendem Anmeldeformular bis zum 24.02.2012 per e-mail oder Post an. Die Anmeldung gilt als verbindlich, wenn die Kursgebühr bis zum 24.02.2012 auf folgendes Konto überwiesen wurde:
Ramona Wagener, Kontonr.: 425 050 66 00, BLZ: 460 600 40, Volksbank Siegerland

Wir freuen uns auf Sie.

Ramona Wagener
Ilka Prinz