

Raus aus dem Hamsterrad!

4 Tages Workshop gegen Stress für Körper und Geist!

Körper:

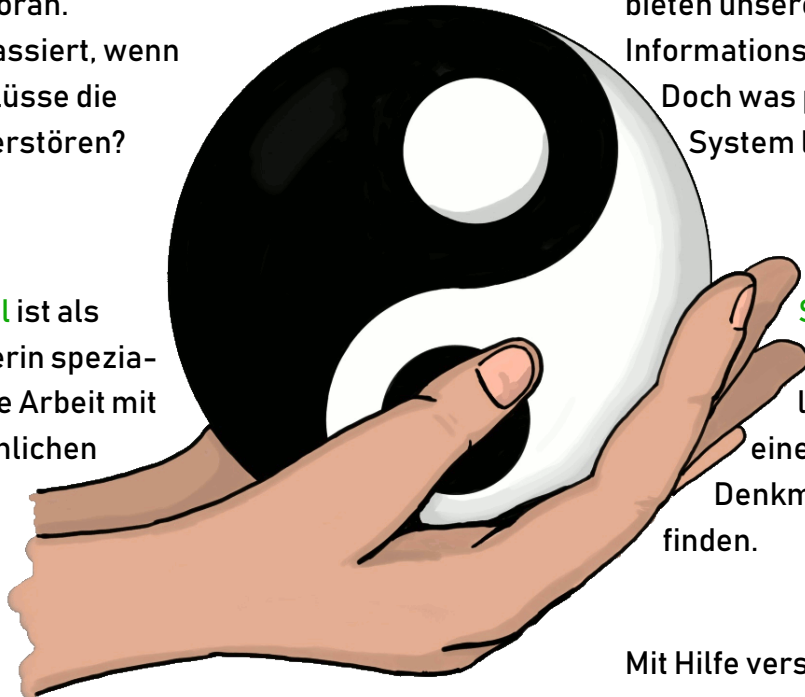
Unser Körper funktioniert meist wie eine gut geölte Maschine - er leistet viel und bringt uns voran.

Doch was passiert, wenn äußere Einflüsse die Maschine zerstören?

Katrin Mögel ist als Heilpraktikerin spezialisiert auf die Arbeit mit dem menschlichen Körper.

Während des Workshops zeigt sie Ihnen

Wege der Heilung, Ansätze aus der traditionellen chinesischen Medizin, Yoga und Naturkunde. So unterstützt Ihr gestärkter Körper das Verlassen des Hamsterrades.



Geist:

Das Gehirn als Zentralcomputer und das Nervensystem als sein Datenstrom bieten unserem Körper alles, was er zur Informationsverarbeitung braucht.

Doch was passiert, wenn ein Virus das System lahmlegt?

Sabine Pinisch arbeitet als Systemischer Coach täglich mit Ihren Klienten daran, einen Weg aus verfahrenen Denkmustern und Handlungen zu finden.

Mit Hilfe verschiedener Methoden aus dem Coaching erhalten Sie während des Workshops Werkzeuge, die Ihnen helfen Denkstrukturen und Verhaltensmuster aufzubrechen, die Sie im Hamsterrad halten.

Ziele des Workshops:

Durch die Kombination des Wissens der beiden Bereiche erhalten Sie Werkzeuge zur Stressbewältigung, Burn-Out Vorbeugung, Konfliktbewältigung aber auch für Erholung und Regeneration.

Zeit und Ort:

Donnerstag, 14.03.2019 bis Sonntag, 17.03.2019

Ahorn Hotel *** Stephanshöhe, Hauptstraße 83, 01773 Altenberg OT Schellerhau

Seminarhotel mit Sauna, Schwimmbädern und Wellness-Bereich, vegetarische Verpflegung möglich.

Preis und Buchung:

650 € (zzgl. MwSt.) pro Person für vier Tage Workshop ohne Übernachtungskosten.

Weitere Informationen und Anmeldung finden Sie unter:

www.sabinepinisch.de/veranstaltungen