Was dich erwartet!

Eine stressfreie Auszeit zum Genießen und Mitmachen in einer kleinen Gruppe. Über den Dächern von Hamburg lässt du den Alltag vor der Tür und widmest dich für ein paar Stunden ganz dir selbst.

Stressprävention

Du erfährst Wissenswertes rund um das Thema Stress und was dieser in deinem Körper auslöst, was Stressoren sind und welche Wege und Möglichkeiten es gibt, um diesem präventiv zu begegnen

Entspannungsmethoden

Ich möchte dich einladen, eine Auswahl an Entspannungsübungen, die du leicht in den Alltag integrieren kannst, praktisch zu erfahren und gebe dir unter professioneller Anleitung eine Einführung in die Progressive Muskelentspannung. Fühle selbst, welche positiven Effekte diese Übungen auf deinen Körper haben.

Achtsamkeit & Genuss

Achtsamkeits- und Genussstraining haben einen besonders positiven Einfluss auf das Wohlbefinden. Daher belohnen wir uns selbst mit genussvollen Pausen: Duftender Kaffee, aromatische Tees, leckerer Smoothie und süße sowie salzige Snacks begleiten uns über den Tag

Als **Geschenk** erhältst du ein

GOODIE BAG

mit Remindern für **deinen** Alltag in Balance

Dein Alltag ist stressig und du hast das **Gefühl**, dir ist alles zu viel?

Es fällt dir schwer, dich zu **entspannen** und den Alltag „loszulassen“?

Es gelingt dir nicht, zur **Ruhe** zu kommen und deine Mitte zu finden?

Einsteiger-Workshop für deinen Alltag in Balance

Stressless-Retreat

für Frauen

Wenn du Möglichkeiten der Stressprävention kennenlernen und erste Erfahrungen mit Entspannungsmethoden machen möchtest, dann bist du hier richtig.

Informationen

Wann

Samstag, den **22. April 2023**
11.00 bis ca. 16.00 Uhr

Wo

Naturheilpraxis Sigrid Molineus 5. Stock

Klingeln bei:

Praxis Molineus, Dr. Lange (Klingel ganz oben)
Bahrenfelder Str. 169
22765 Hamburg Altona Ottensen

Mindestteilnehmerinnenzahl: 6

Maximale Teilnehmerinnenzahl: 9

Kosten

99,- € pro Person

In dem 5-stündigen Workshop ist eine längere Mittagspause eingeplant von 30-60 Minuten, die individuell gestaltet wird. Die Kosten für ein Mittagessen sind nicht in der Teilnahmegebühr enthalten.

Anmeldung

per Mail: hpp-susannebolz@gmx.de

telefonisch: 0163 4033903

Bitte um Nachricht auf Mailbox

Jede Teilnehmerin erhält nach Anmeldung eine schriftliche Anmeldebestätigung mit den Zahlungsmodalitäten.