

Atme ein. Atme aus. Entfalte deine innere Ruhe.

Description

Tauchen Sie ein in einen Tag voller Entspannung und Selbsterkenntnis bei diesem exklusiven Seminar â??Atme ein, atme ausâ??. Entfliehen Sie dem Alltagsstress und gÃ¶nnen Sie sich eine Auszeit fÃ¼r KÃ¶rper, Geist und Seele. Das Seminar bietet nicht nur eine Atempause um die individuelle Gesundheit zu fÃ¶rdern sondern auch nachhaltige Strategien, um die betriebliche Gesundheit zu stÃ¤rken.

Entdecken Sie die Kraft der Atmung: Erfahren Sie, wie bewusstes Atmen nicht nur Ihre Lungen, sondern Ihren gesamten KÃ¶rper revitalisiert. Lernen Sie Atemtechniken, die Stress abbauen, die Konzentration steigern und Ihnen eine innere Ruhe schenken.

Selbsterkenntnis und Achtsamkeit: In unseren interaktiven Workshops entdecken Sie, wie Sie durch Achtsamkeit zu einem tieferen VerstÃ¤ndnis Ihrer Selbst gelangen. Erfahren Sie, wie Sie Ihre Gedanken lenken und positive Energie in Ihr Leben ziehen kÃ¶nnen.

Entspannung pur: GenieÃ?en Sie die Entspannungseinheit im Wellnessbereich und erfahren Sie, wie Sie mithilfe von Atemtechniken und Autogenem Training gezielt Stress abbauen kÃ¶nnen. Tauchen Sie ein in eine Welt der inneren Ruhe und lassen Sie den Alltag fÃ¼r einen Tag hinter sich.

Gemeinschaft und Austausch: Treffen Sie Gleichgesinnte, teilen Sie Erfahrungen und bauen Sie neue Verbindungen auf. Das Seminar bietet eine unterstÃ¼tzende und offene AtmosphÃ¤re, in der Sie sich entfalten und wachsen kÃ¶nnen.

Bonus fÃ¼r Teilnehmer: Alle Teilnehmer erhalten exklusive Materialien und praktische Ressourcen, um das Gelernte auch nach dem Seminar in ihren Alltag zu integrieren.

Atmen Sie tief ein und investieren Sie einen Tag in sich selbst. Melden Sie jetzt an fÃ¼r â??Atme ein, atme ausâ?? und erleben Sie die faszinierende Kraft der Atmung!

Wann und wo?

Termin: 06.03.2024

Zeit: 09:00 Uhr bis 17:00 Uhr

Ort: Hotel am Schlosspark, Lindenauallee 20-24, 99867 Gotha

Seien Sie dabei und starten Sie Ihre Reise zu mehr Gelassenheit und innerer Balance!

Leitung: Aktiv & Achtsam Katrin Erdmann

TeilnahmegebÃ¼hr: 296,55â?¬ (zahlbar bis 5 Tage vorher)

Folgende Leistungen sind enthalten:

- Seminarunterlagen fÃ¼r eine gelingende Umsetzung im Alltag

Tagungspauschale â??Achtsam Tagenâ??:

- Alkoholfreier Fitness- BegrÃ¼Ã?ungscocktail
- 2 leichte gesunde Kaffeepausen
- Leichtes Mittagessen

- GanztÃ¤gig GetrÃ¤nke im Seminarraum

Anmeldung und Stornobedingungen: https://www.aktiv-und-achtsam.de/Buchung/

Telefon: 03621/ 738735 oder ***per Mail an***: info@katrin-erdmann.de

Anmeldeschluss: 25.02.2024

â??Buchen Sie Ihre Seminarversicherung fÃ¼r ein sorgenfreies Event! Alle Informationen sowie den Link zur Buchung finden Sie hier:

https://www.aktiv-und-achtsam.de/Seminarversicherung-Buchen-ohne-Risiko/

Sichern Sie sich jetzt Ihren Platz!

Entfalten Sie Ihr volles Potenzial. Verpassen Sie nicht die Gelegenheit, Ihre mentale Widerstandskraft zu stÃ¤rken und in eine stressfreiere Zukunft zu starten! Ich freue mich darauf, Sie beim Workshop zu begrÃ¼Ã?en.

â??Ihr SchlÃ¼ssel zur beruflichen Weiterentwicklung! Verrechnen Sie jetzt Ihren **Gotha-Gutschein** mit der SeminargebÃ¼hr und investieren Sie in Ihre Zukunft. Ein Weg, um Wissen zu erweitern, ohne Ihr Budget zu sprengen!â??



Date
26.11.2026
Date Created
25.01.2024