

Workshops: Oktober

„Guten Abend, gute Nacht!? – Gesundes Schlafen wieder lernen“

Samstag, 07.10.2017, 10:00 Uhr – 17:00 Uhr / VHS Castrop-Rauxel

Adresse: Bürgerhaus, Leonhardtstraße 4, Raum Kuopio, 44575 Castrop-Rauxel

Kosten: 20,0 Euro

Anmeldung: 02305/106-2426 oder johannes.materna@castrop-rauxel.de



Workshops: November

Auszeit – Ruhe da oben !

Gesunder Umgang mit stressfördernden Denkmustern und inneren Antreibern

Samstag, 04.11.2017, 10:30 Uhr – 14:30 Uhr

LebensArt Café, Inh.: Ina Oettinghaus

Adresse: Buschstraße 173, 44369 Dortmund

Kosten: 40,0 Euro

Anmeldung: info@entspannter-denn-je.de

Nähere Informationen:

Auszeit – Ruhe da oben!

Gesunder Umgang mit stressfördernden Denkmustern und inneren Antreibern

Stress beginnt im Kopf.

Die Art und Weise, wie und was wir denken, entscheidet, ob wir Stress empfinden oder nicht.

Kommen Sie Ihren Denkmustern und inneren Antreibern „auf die Schliche“!

Lernen Sie Möglichkeiten kennen, diese zu verändern und Ihre mentale Stresskompetenz zu erhöhen.

Inhalte der Veranstaltung:

- Was ist Stress?
- Stress-Trias nach Kaluza
- Denkmuster und innere Antreiber
- Förderliche Einstellungen entwickeln
- Praxis: Fantasiereise

Datum: Samstag, 04.11.2017

Uhrzeit: 10:30 Uhr – 14:30 Uhr

Ort: LebensArt Café, Buschstraße 173, 44369 Dortmund

Investition: 40 Euro

Die verbindliche Anmeldung erfolgt über: info@entspannter-denn-je.de

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Pullover, Kissen, Decke, Matte, Imbiß

Ich freue mich auf Sie!

Herzlichst,

Heike Hornung

Workshops: November

Auszeit – Ruhe da oben !

Gesunder Umgang mit stressfördernden Denkmustern und inneren Antreibern

Samstag, 18.11.2017, 10:00 Uhr – 15:00 Uhr

Mengeder Yogaraum, Inh.: Susanne Manning

Adresse: Mengeder Straße 680, 44359 Dortmund

Kosten: 50,0 Euro

Anmeldung: info@entspannter-denn-je.de

Nähere Informationen:

Auszeit – Ruhe da oben!

Gesunder Umgang mit stressfördernden Denkmustern und inneren Antreibern

Stress beginnt im Kopf.

Die Art und Weise, wie und was wir denken, entscheidet, ob wir Stress empfinden oder nicht.

Kommen Sie Ihren Denkmustern und inneren Antreibern „auf die Schliche“!

Lernen Sie Möglichkeiten kennen, diese zu verändern und Ihre mentale Stresskompetenz zu erhöhen.

Inhalte der Veranstaltung:

- Was ist Stress?
- Stress-Trias nach Kaluza
- Denkmuster und innere Antreiber
- Förderliche Einstellungen entwickeln
- Praxis: Fantasiereise

Datum: Samstag, 18.11.2017

Uhrzeit: 10:00 Uhr – 15:00 Uhr

Ort: Mengeder Yogaraum, Mengeder Straße 680, 44359 Dortmund

Investition: 50 Euro

Die verbindliche Anmeldung erfolgt über: info@entspannter-denn-je.de

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Pullover, Kissen, Decke, Matte, Imbiß

Ich freue mich auf Sie!

Herzlichst,

Heike Hornung