

Donnersberger Seminare

Entspannungs-Büffet

Entspannt durch den Alltag!



Wann: Freitag, 29. Nov. 2019, 09.00 – 12.00 h
Wo: Deutsches Rotes Kreuz, Bezirksamtsstr. 1
67806 Rockenhausen
Investition: 45,00 € (inkl. MwSt.)
enthalten: Mineralwasser, Pausen-Snack,
Trainingsmaterial
**bitte mit-
bringen:** Matte, Decke, Kissen
bequeme Kleidung empfohlen

Ziel meines praxisorientierten Herzblut-Seminars

Um Ihren Stress gut in den Griff zu bekommen, lernen Sie ein Büffet von bewährten Entspannungsverfahren kennen, um so die für Sie passende Variante herauszufinden.

in Kooperation mit

Deutsches Rotes Kreuz 



Wohlbefinden durch Entspannung 😊



Inhalte

- Exkurs: Stressmanagement
 - Was ist Stress?
 - Auswirkungen?
 - Was sind unsere Stressoren?
- Überblick Entspannungsverfahren & Wirkung
 - Autogenes Training
 - Progressive Muskelentspannung
 - ZENbo Balance®-Training
- Ausprobieren & Erleben der Entspannungsverfahren

Ihr Gesundheits-Benefit

- Ein Nachmittag zum Auftanken von Kraft & Energie
- Mehr Ruhe & Gelassenheit im Alltag

Anmeldung direkt beim DRK unter 06352 – 4007-0. Alternativ auf meiner Homepage www.sandra-molter.de, per E-Mail oder auch telefonisch. Wir freuen uns sehr auf Ihre Teilnahme!



Sandra Molter – **einfach UMDENKEN**

Daniel-Kühn-Str. 8
67724 Höringen

06302 92 33 582

0152 56 399 899

umdenken@sandra-molter.de

www.sandra-molter.de