



REFRESH YOUR MIND

Seminar - Wochenende auf dem Zümshof

23.-24. März 2024



Geistig fit und ausgeglichen in Beruf und Alltag

MESSE SONDERANGEBOT

Seminarkosten im EZ 385,00 € | DZ 360,00 € inkl. ÜN und Vollverpflegung

Einfach mal den Kopf klären und geistige Frische tanken !

Schaffe an diesem Seminar-Wochenende beste Voraussetzungen, um die beruflichen und alltäglichen Herausforderungen mit Freude souverän zu meistern. Lerne dich selbst vor den Auswirkungen von Stress und Energiemangel zu schützen.

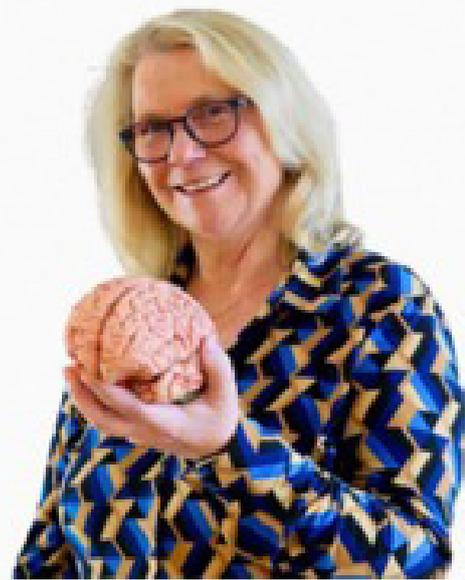
ANMELDUNG UNTER:

Jessica Lembke - Mail: jessica.lembke@heilpraxis35.de | Mobil: 0160 - 97594300

Petra Michaelis - Mail: info@michaelis-gehirntraining.de | Mobil: 0157 - 83462757



Jessica Lembke
Heilpraktikerin / Yogalehrerin
Gesundheits- und Bewusstseinscoach
www.heilpraxis35.de



Petra Michaelis
MAT-Trainerin / DOSB-Ausbilderin
Ratsmitglied der Gesellschaft für Gehirntraining e.V.
www.michaelis-gehirntraining.de

Das erwartet Dich:

- Mentale Aktivierungstechniken
- BrainWalking - der Frischekick auf einem NORDPFAD
- Meditations- und Yogaübungen
- Entspannungstechniken mit Atemübungen
- Klangbad mit Klangschalen
- Seminarvollverpflegung, ausgewählt nach den Grundsätzen der Neurotrition

Zum Seminarort:

Der Zürnshof - www.zuernshof.de

Die Leidenschaft für gute Küche ist das Markenzeichen des Seminar- und Gästehauses Zürnshof in Hassendorf. Der Zürnshof liegt in ländlicher Idylle, mitten im Städtedreieck Hamburg, Bremen und Hannover und ist auch mit öffentlichen Verkehrsmitteln gut erreichbar. Shuttleservice zum Bahnhof Sottrum möglich.

Seminarzeiten:

Seminarbeginn: 10:00 Uhr am 23.3.2024

Seminarende: 17:00 Uhr am 24.3.2024

Weitere Informationen unter:

<https://www.heilpraxis35.de/workshops>

<https://www.michaelis-gehirntraining.de/workshops-seminare>

