



SABINE FOHRMANN

ENTSCHLEUNIGEN - ENERGIE MANAGEN ACHTSAM SEIN

Dieser 3,5-stündige Workshop bietet Raum zur Entspannung, Zeit für Bewegung, Zeit zum Atmen, Zeit zum Erkennen, Zeit zum SEIN!

Durchführung und Erlernen von einfachen Entspannungstechniken

Vom Kopf in den Körper

(Yoga, Autogenes Training, Akupressur -keine Vorkenntnisse nötig.)

Emotionen wahrnehmen, annehmen und positiv umsetzen

Energiemanagement

Durch Leichtigkeit Lebensenergie gewinnen

Konsequenzen von Entspannung auf Körper und Geist

Die Macht der Gewohnheit

Wo verstecken sich die Energiefresser im Alltag

Workshop von **9:30h - 13:00h**

(inkl. 2 mal 15 Min. Pause). Teilnahmegebühr: €55.00

Sie können sich per email info@sabine-fohrmann.de oder telefonisch unter: **06131-6965511** oder **0171-2421222** anmelden.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und ggfls. warme Socken mit. Wasser, Tee und gesunde Pausensnacks stelle ich zur Verfügung. Die Teilnehmerzahl ist auf 6 beschränkt.

Ich freue mich auf eine entspannte Zeit!