

Kurzurlaub für Daheim-Genießer

Wir laden Dich herzlich ein zu einem ganz neuen Kurs-Konzept
15 min Anspannung lösen * 30 min Anregungen zur Stärkung * 45 min Elemente der Freude

Treffpunkt Steigeraufgang ♦ Parkstraße / An der Silberhütte ♦ 99096 Erfurt



Ab 5. Juli, dienstags
17 - 18:30 Uhr

7 Kurs - Einheiten

139 €



Erlebe kleine Auszeiten inmitten der Natur und

- ☺ **stärke Deine geistige & körperliche Flexibilität**
- ☺ **hab Spaß und trainiere Deine Fähigkeiten**
- ☺ **erweitere Deinen Handlungsspielraum**
- ☺ **aktiviere spielerisch alle Deine Sinne**
- ☺ **verbessere Deine Koordination**
- ☺ **finde neue Lebenskraft**

Die 7 Kursthemen zur Stärkung

- ① **Optimistische Einstellung**
- ② **Entscheidungen mit Akzeptanz**
- ③ **Fokus auf Lösung**
- ④ **Stärken und Kraftquellen**
- ⑤ **Handlungsfähig & gelassen**
- ⑥ **In Verbundenheit sein**
- ⑦ **Zukunft gestalten**



Anmeldung



Balance & Resilienz-Center
Karla Pense
Lach- & Resilienztrainerin
Tel.: 0361 - 60 12 872
kontakt@balance-und-resilienz.de



Lachen - Tanzen - Entspannen
Kerstin Hellmund
Entspannungstrainerin
Tel: 0177- 37 85 429
info@kerstin-hellmund.de



Frühbucherpreis: 124 € bei Anmeldung bis 15.06.2022
Anmeldeschluss: 21.06.2022 - Teilnehmerplätze begrenzt