



**Heidi-Marie
Jordan**

Stresspräventionskurs

Für andere da sein
und für sich gut sorgen.



Wie kann ich mich oder andere beruhigen, wenn es stressig wird? Einfach – schnell – und überall.

Ich zeige Ihnen beruhigende und leichte Entspannungstechniken bei Stress und Angst:

- Achtsamkeits- und Atemübungen
- Bilaterale Harmonisierung
- Geführte Atem-Meditationen
- Resilienzstärkung mit Capacitar

Multimodales Stress- und Ressourcenmanagement

- ✓ ZPP-zertifiziert nach § 20 SGB V
- ✓ Krankenkassenzuspruch für Teilnehmer & Arbeitgeber (BGM/BGF)
- ✓ 8 Wochen à 90 Minuten
- ✓ Kleine Gruppen (max. 12 Personen)
- ✓ Inhouse oder im Gut Lehmkülchen
- ✓ Mehr Ruhe, Kraft und Gelassenheit im Alltag

Ich freue mich auf Ihre Kursanfrage!

Heidi-Marie Jordan

Spiritual Care & Systemische Familienberatung

Gut Lehmkülchen • Passstraße 106 a • D-52070 Aachen

Mobil: +49 178 4567 326

info@heidi-jordan.de / www.heidi-jordan.de

www.linkedin.com/in/heidi-jordan

