



Heidi-Marie
Jordan

Herzliche Einladung zum **Stress→Präventionskurs**

Ein stärkendes Angebot für Menschen unter Druck.

Sie lernen bewährte und leicht umsetzbare Entspannungsmethoden kennen, mit denen Sie sich selbst und andere schnell und wirksam beruhigen können.

- Kurszeitraum:** **15. Juli – 9. September 2025**
8 Termine, immer dienstags von 18:00 - 19:30 Uhr (außer 05.08.25)
- Kurstermine:** 15.07., 22.07., 29.07., 12.08., 19.08., 26.08., 02.09., 09.09.2025
- Ort:** Kursraum Gut Lehmkülchen, Passstraße 106, 52070 Aachen
- Kursinhalte:** Wissenswertes zum Stressmanagement, Achtsamkeits- und Atemübungen, Körperwahrnehmung, bilaterale / neuronale Synchronisation, geführte Meditation sowie Capacitar.
- Kleingruppe:** max. 10 Teilnehmende
- Kursbeitrag:** € 210,-

Zuschuss möglich:

Dieser Kurs „Präventives Stressmanagement – Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion“ ist von der ZPP zertifiziert und wird bei 80% Teilnahme von der Krankenkasse bezuschusst.

Zum Wohlfühlen mitbringen: Decke, warme Socken, bequeme Kleidung.

Hinweis: Der Kurs ist ein stärkendes Angebot für belastete Menschen zur Stressbewältigung und Selbstfürsorge. Der Kurs ist nicht geeignet bei schweren psychischen Erkrankungen und kein Therapieersatz.

Anmeldung & Fragen an info@heidi-jordan.de

