



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: **Kurs in Vorbereitung!**

8 Termine

Ort: Inhouse oder im 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 - 12 Teilnehmende

Kursbeitrag: Auf Anfrage

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: info@heidi-jordan.de

Heidi-Marie Jordan
Spiritual Care & Systemische Familienberatung
Gut Lehmkülchen • Passstraße 106 • D-52070 Aachen

Mobil: +49 178 4567 326
info@heidi-jordan.de / www.heidi-jordan.de
www.linkedin.com/in/heidi-jordan

