



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](mailto:info@heidi-jordan.de)**

