



„Was wäre, wenn Du Dir ab jetzt mehr Ruhe schenkst?“

**Weil Du Dich im Alltagschaos mehr spüren möchtest.
Oder als Geschenk für einen überlasteten Menschen, dem Du
mehr Lebensfreude wünschst.**

Jeweils dienstags von 17:30 bis 19:00 Uhr

90 Minuten Beruhigung für Dein Nervensystem

Ein Raum für Menschen, die oft müde sind. Wenn alles zu viel wird und Gedanken nicht zur Ruhe kommen.

Der Kurs verbindet wissenschaftlich fundierte Erkenntnisse aus der neurobiologischen Hirnforschung über Stress mit einfachen, praxisnahen Übungen.

💡 Diese ausgewählten einfachen Impulse (5-10 Minuten) lassen sich einfach in den Alltag integrieren und helfen, Dein Nervensystem zu beruhigen.

- ✨ für mehr innere Ruhe
- ✨ mehr Klarheit
- ✨ mehr Handlungsfähigkeit
- ✨ mehr Energie für Familie, Freunde und Deine Interessen, auch nach der Arbeit

👥 Eine kleine Gruppe mit **maximal 10 Teilnehmenden**

Du brauchst nur eine Decke und warme Socken.

Ort: Kursraum Gut Lehmkülchen, Passstraße 106, 52070 Aachen-Stadtmitte
Kosten: Der Beitrag von 20 € pro Treffen kann vor Ort bezahlt werden.

Anmeldung & Fragen: info@heidi-jordan.de

