



Heidi-Marie
Jordan

Viel um die Ohren haben. Und...sich selbst nicht vergessen.

Wenn alles zu viel wird.

Verantwortung. Zeitdruck. Endlose Begegnungen
und To-dos. Kaum Zeit zum Durchatmen.
Viele sehnen sich danach, wieder lebendiger zu sein.
Zuversichtlicher. Einfach **nur da sein**.

Entdecke einfache, wissenschaftlich fundierte Methoden für mehr Ruhe und Klarheit

- **Praktische Soforthilfen (5–10 Min.)** für Beruf, zu Hause und unterwegs
- Übungen, die guttun und die Du an andere weitergeben kannst
- Wie Du Neues aus der **Stress- und Hirnforschung** für Dich nutzen kannst

Offene Stresspräventionsgruppe

- Einstieg jederzeit, keine Kursbindung
- Üben in kleiner Runde mit Raum für Deine Themen (max. 10 Personen)
- 20 € pro Treffen

Oder Einzelcoaching:

Wenn Du Dir einen geschützten Rahmen wünschst. In der Praxis, Zuhause oder online.

Mittwochs | 17:30–19:00 Uhr

Kursraum Gut Lehmkülchen • Passstraße 106 • 52070 Aachen

Deine Fragen & Anmeldung: info@heidi-jordan.de

Manchmal kommt Gelassenheit schon von einer kleinen Atempause.

