

Seminar

Entspannung beginnt im Kopf

Es gibt viele wunderbare Wege, sich zu entspannen. Leider stehen wir uns dabei oft selbst im Weg. Denn den wenigsten von uns gelingt es, das ewig kreisende Gedankenkarussell im Kopf abzustellen, und so werden die dringend notwendigen Mußestunden immer wieder von uns selbst torpediert.

Ob Feierabend, Wochenende oder Urlaub: das "Geratter" in unserem Oberstübchen lässt sich nicht abstellen. Oder doch? Der Workshop beleuchtet Ursachen des ewigen Gedankenkreisens und zeigt den Teilnehmerinnen und Teilnehmern auf unterhaltsame Weise Möglichkeiten auf, wie Ent-Spannung im Kopf beginnt.

Haben Sie Interesse an diesem Seminarangebot?

Dann kontaktieren Sie mich:

Elke Mohlberg

Büro: Hermeskeiler Str. 9, 50935 Köln

Telefon: +49 221 43 00 814, Mobil: 0160 37 50 568

E-Mail: info@burnout-therapie-koeln.de

www.burnout-therapie-koeln.de