

ME Time – Zeit nur für MICH
-Schwerpunkt: Entdecke deine Stärken-
Workshop für Entspannung und Persönlichkeitsentfaltung

Datum: Mittwoch, den 03.07.2024 von 19-20.30 Uhr, Beitrag 25€
Praxis Sylvia Heidorn, Weidenbaumsweg 103, 21035 Hamburg

In diesem Workshop geht es darum zur RUHE und zu DIR zu kommen. Du bist **wunderbar** und im hektischen Alltag vergessen wir das leicht. Deswegen ist das Motto: loslassen und entstressen mit dem Schwerpunkt, deine Stärken präsent zu haben. Wir werden gemeinsam verschiedene Entspannungstechniken praktizieren:

- ✓ **Atemtechniken**
- ✓ **Autogenes Training**
- ✓ **Meditationen**
- ✓ **Mentaltechniken**
- ✓ **Fantasiereisen**

Durch diese wunderbaren Entspannungstechniken kommst du wieder in Kontakt mit dir und deinen Ressourcen und kannst dein volles Potenzial leben. Mit Mentaltechniken, angelehnt an die Positive Psychologie, fokussieren wir uns in diesem Workshop auf deine **persönlichen Schätze, deine Stärken**.

Verbindliche Anmeldung/Fragen: Sylvia Heidorn,
Mobil: 0163-740 37 44, www.sylviaheidorn.de

**Finde deine
innere Mitte.**

LASS DEINE INNERE STÄRKE LEUCHTEN

ME Time – Zeit nur für MICH
-Schwerpunkt: Entdecke deine Stärken-
Workshop für Entspannung und Persönlichkeitsentfaltung

Datum: Mittwoch, den 03.07.2024 von 19-20.30 Uhr, Beitrag 25€
Praxis Sylvia Heidorn, Weidenbaumsweg 103, 21035 Hamburg