

Persönliche Auszeit in exklusiver Kleingruppe

## Raus aus dem Stress – hinein in mehr Ruhe & Gelassenheit

Du hast bereits gelernt, wie Entspannung funktioniert. Doch wie gelingt es, die Ruhe & Gelassenheit auch im stressigen Alltag langfristig zu bewahren?

Vertiefe deine Praxis, lass Entspannung zur Routine werden und stärke nachhaltig deine Stresskompetenz. So bringst du wieder Wohlbefinden und Gelassenheit in deinen Alltag zurück.



Gemeinsam dranbleiben – das macht diese Gruppe besonders

- **Maximal 3-4 Teilnehmende:** das ermöglicht eine vertrauensvolle Atmosphäre.
- **Mehr als nur Entspannung:** Professionelle Begleitung, bewährte Tools aus dem Stressmanagement, fundiertes Entspannungs- und Resilienztraining
- **Volle Flexibilität:** Gestalte die Auszeit zu Deinem Alltag durch 5er/10er-Karten
- Regelmäßige **Unterstützung beim Dranbleiben**

Wann, wo, wie?

Jeden Mittwoch 17:00 - ca. 18:15h

Gemeinschaftliche Heilpraxis, Nach der Höhe 14, 13469 Berlin

5er-Karte 95 € (2 Monate), 10er-Karte 180 € (4 Monate), Schnupperstunde 20 €

**Anmeldung erforderlich**, Einstieg jederzeit möglich, auch für Anfänger

### Infos & Anmeldung:

Annegret Jesorlowitz-Scheller

zertifizierte Kursleiterin für Entspannungstraining

mail@narbenpotential.de • 0176 20828874 • www.narbenpotential.de

