

Stress kann jeder?! ... will ich das wirklich?



Ein bewegendes
Wochenende in der Eifel

Unser Angebot:

Nina Buttler:
Samstags Coaching
Sonntags Afrikanischer Tanz



Samstags kommen wir im ersten Teil dem "Nörgler in mir" auf die Schliche... und im zweiten Coaching-Teil geht's raus aus der Komfort-Zone - "wie der Mutige tatkräftig wird".
Sonntags wird es alternativ zum Wandern Afrikanischen Tanz geben.

Susanne Mockenhaupt:
Ausdauertraining, Antara Rücken,
Wandern im Frühlingwald
PMR, Ausrollen der Faszien

Bewegung hilft dabei, Stresshormone abzubauen. Aber auch Entspannung hat positive Auswirkungen auf Herz, Atmung & Muskulatur.



Fr. 10. Mai 2019
18 Uhr bis
So. 12. Mai 2019
ca. 14 Uhr

euvea Freizeit- und
Tagungshotel in
Neuerburg (Eifel)

Leistungen:

Programm mit Kleingruppen-Coaching,
Bewegungs- & Entspannungsangebote.
2x Übernachtung im EZ incl. VP, Tee/
Kaffee/ Mineralwasser, Sauna.
**Preis 329 €/ Person (Hotelkosten
davon 160 € vor Ort zu zahlen)**



Stress kann jeder?! ... will ich das wirklich?

Ein bewegendes
Wochenende in der Eifel

Teilnehmerzahl
max. 16 Personen

Anfragen/ Buchungen
bitte per Mail an:
sm@fab-bonn.de

Das euvea Hotel ist wunderschön in der Eifel gelegen und lädt zu Spaziergängen in der Ruhe der Natur ein.
Oder Sie entspannen im wunderschönen Wellnessbereich ...
Anreise Freitag ab 14 Uhr möglich!

Nina Buttler
www.sichtartundweise.de

Systemischer & Psychosozialer
Coach (ECA).
Beraterin für soziale und
pädagogische Organisationen

Susanne Mockenhaupt
www.fab-bonn.de

Trainerin für: Pilates, Fascial Fitness,
Antara Rücken, Rehasport
Orthopädie,
Kursleiterin Entspannungstechniken