



SANDRA MARZEC
Coaching & Training

Veränderung heldenhaft meistern!

Kursangebot 2022

Kleine Auszeit "Stress less!"

Entspannen mit Pferden

Die aktuellen Zeiten sind sehr anspruchsvoll. Viele von uns haben den Kopf voller Gedanken, Anspannung im Körper sowie Ängste und ein hohes Stressempfinden.

An sieben Nachmittagen hast Du die Gelegenheit, eine Pause von allem einzulegen und Dir wie auch den Pferden wohlverdientes "Well-being" für Körper, Geist und Seele zu gönnen. Wir genießen einen Moment und lassen los, was uns beansprucht.

Zur Anwendung kommen Übungen aus den Bereichen:

- Entspannung
- Meditation
- Achtsamkeit
- Embodiment
- Waldbaden
- Massage
- Kreativität
- uvm.

Wer sich selbst besser wahrnimmt und spürt, ist mehr in seiner Mitte und Kraft. Motivation und Energie für den Alltag werden neu geweckt. Und es fällt leichter, anderen gegenüber empathisch zu sein, Verständnis zu entwickeln und gemeinsame Wege zu finden.

Im Ergebnis entsteht eine tiefe Verbundenheit mit sich, mit anderen und mit der Umwelt - ein Beitrag zum Frieden, den wir mehr denn je so dringend brauchen!

Lass Dich überraschen und
Deine Seele einfach mal wieder baumeln!

Fakten

Datum: sonntags

15.05.22 | 05.06.22

26.06.22 | 10.07.22

21.08.22 | 11.09.22

09.10.22

Zeit: jeweils 14:30 - 17:00 Uhr

Ort: 14797 Kloster Lehnin
OT Trechwitz

EUR: 75,- p. P. & Termin

Anmeldung über Website!

Angebot ist für Menschen 12+ Jahre,
mind. 4 max. 8 TeilnehmerInnen

Kontakt

Sandra Marzec
Coaching & Training
14542 Werder (Havel)

Tel. +49 (0)160 913 193 15
info@sandramarzec.com
www.sandramarzec.com

