

## ABC für mehr Gelassenheit

### Entspannt durch Herbst und Vorweihnachtszeit

Wer gut ist zu sich selbst, kann auch Gutes für andere tun. Genau wie das Alphabet mit 26 Buchstaben eine schier unendliche Möglichkeit bietet, Worte zu bilden, können wir anhand des „ABC's“ viele Ideen sammeln, die ganz individuell genutzt werden, zunehmend mehr Gelassenheit und Entspannung ins Leben einzuladen.

**Aus dem Inhalt:** Die individuelle Entspannungsfähigkeit verbessern

- A- wie Achtsamkeitsübungen
- B- wie Bewegungen und Ruhe in Balance bringen
- C wie Coaching als Begleitung zu persönlichen Zielen verstehen
- .....
- P wie Progressive Muskelentspannung
- Z wie Ziele sinnvoll ansteuern

<b>Termin:</b>	<b>Samstag, 31. Oktober 2020 10 -17 Uhr und Sonntag, 1. November 2020 10-16 Uhr</b>
<b>Ort:</b>	hoffmanns höfe Heinrich-Hoffmann-Straße 3 60528 Frankfurt am Main Tel. 069   67 06 – 100 <a href="mailto:info@hoffmanns-hoefe.de">info@hoffmanns-hoefe.de</a>
<b>Anzahl der Teilnehmer*innen:</b>	bis zu 12 Personen
<b>Zielgruppe:</b>	Menschen, die Ruhe und Entspannung suchen - besonders in der turbulenten Vorweihnachtszeit. Menschen, die gespannt sind auf die Vielzahl von Ideen zum Thema Gelassenheit.
<b>Methoden:</b>	Impulse und Informationen, Einzel- und Gruppenarbeit
<b>Seminaranbieter:</b>	SETupLife-Akademie, eine Weiterbildungseinrichtung für Kommunikationsmethoden für das berufliche Umfeld.
<b>Seminarleitung:</b>	<b>Pia Kruse</b> , Diplom-Sportwissenschaftlerin, Heilpraktikerin, systemische Beraterin und Coach (DVCT). Trainerin für progressive Muskelentspannung (Stressbewältigung) und Resilienz
<b>Preis:</b>	<b>Pro Person für 2 Tage: 275 €</b> Im Preis enthalten sind Tagungsunterlagen, Getränke und Obst.
<b>Anmeldeschluss:</b>	<b>15. September 2020</b>

Zusätzlich können Sie Übernachtung und Mittagessen selbst auf eigene Kosten buchen in hoffmanns höfe (Adresse oben). Es sind Zimmer für unser Seminar bis zum 15. September vorgemerkt (74 € ÜF). Anmeldung für das Mittagessen (12,50 €) bis spätestens 26. Oktober unter 069 | 67 06 – 100 oder [info@hoffmanns-hoefe.de](mailto:info@hoffmanns-hoefe.de) eigenständig anmelden.

Anmeldung zum Seminar per E-Mail an: [p.kruse@setup-life.com](mailto:p.kruse@setup-life.com) u. [email@pia-kruse.de](mailto:email@pia-kruse.de)  
Für Fragen steht Projektmanagerin Antonia von Alten 0179 | 4500031 zur Verfügung.