

Veranstaltungsreihe

KENNTNISSE & KOMPETENZEN FÜR DEN BERUFSEINSTIEG

Entspannungstechniken



Wir erlernen Techniken & Methoden zu:

Wie bringe ich mein Stresslevel von 100 auf 0?

✓ Atembeobachtung

✓ Atemsteuerung

✓ Atementspannung

✓ Yogatechniken

✓ Bodyscan



- Wie vermeide ich negative Gedanken?
- Wie konzentriere ich mich auf positive Ideen?
- Wie kann ich mich selbst stärken?

Dozentin
Life & Business Coach
Claudia Berlinger
www.claudia-berlinger.de

Termin

3. Dezember

Start: 13:30 Uhr

Ende: 16:30 Uhr

Ort

ABC-Höhenhaus
Von-Ketteler-Straße 2
51061 Köln

Anmeldung per E-Mail bei
Natalie.Linke@caritas-koeln.de