

Mental Stark

Impulse für Körper, Geist und Wohlbefinden

Workshops.Vorträge.Austausch.

Eintritt frei!



Sonntag, 24.09.2023 von 10:30 - 18:00 Uhr
im LAUTEN Speicher
Am Speicher 1, Osnabrück



Zeit	Vorträge	Workshops
10:30	Eröffnung	
11:00	Stop to go on : Gesund arbeiten und leben -Britta Spieker-	Autogenes Training (Entspannungsreise) -Sandra Lawniczak- www.salance.de
11:45	Lebenswendepunkte meistern mit "The Work"(Byron Katie) -Gerlind Müller- www.gerlind-mueller.de	Gestärkt dem Stress begegnen -Britta Spieker- www.spieker-coaching.jimdo.com
12:45	Stressmanagement (Umgang mit Glaubenssätzen) -Sandra Lawniczak-	Qigong Yangsheng -Silvia Lücke- www.silvialuecke.de
13:45	Stop Overthinking : Vom Kopfchaos zur Klarheit -Tanja Jettkant- www.instagram.com/ tanjajettkant_lifedesign_	
14:45	Stop to go on: Gesund arbeiten und leben -Britta Spieker-	Qigong Yangsheng -Silvia Lücke-
15:45	Lebenswendepunkte meistern mit "The Work" (Byron Katie) -Gerlind Müller-	Gestärkt dem Stress begegnen -Britta Spieker-
16:45	Stop Overthinking: Vom Kopfchaos zur Klarheit -Tanja Jettkant-	Progressive Muskelentspannung (Body Scan) -Sandra Lawniczak-
17:30	Abschluss	

Kontakt und Infos:

Sandra Lawniczak: 0174-2419292 - info@salance.de

Silvia Lücke: 0541-94136429 - mail@silvialuecke.de

