



COACHING MIT HERZ

Christina Ebert • Sandra Waldspurger



Kleine Auszeit – Grosse Wirkung Schmerz- und Stressfrei-Tage

Leidest du unter immer wiederkehrenden Schmerzen und fühlst dich im Hamsterrad des Alltags gefangen? Dann lass den Alltagsstress hinter dir und finde Ruhe in wunderschöner Umgebung.

Steig aus aus dem Hamsterrad, verabrede dich mit dir selbst und gönne dir endlich Zeit für dich. Lerne deinen Körper durch behutsame «Schmerzfrei-Übungen» nach Liebscher & Bracht neu kennen und komme durch Meditationen, Achtsamkeitsübungen und Bewegung in der Natur bei dir an.

Wann:

Freitag, 2. Juli,
2021, 16:00 bis
Sonntag, 4 Juli,
2021, 16:00

Wo:

Seminarzentrum Schloss
Glarisegg, CH-8266 Steckborn
www.schloss-glarisegg.ch,
info@schloss-glarisegg.ch,
Tel. +41 (0)52 770 21 88

Preis:

Die Kursgebühr beträgt 350 Euro/CHF
Die Übernachtungskosten einschliesslich Tagungs-
pauschale mit Vollpension ergeben sich aus der
jeweiligen Zimmerkategorie und sind im Hotel zu
erfragen. Wir empfehlen eine zeitnahe Buchung
direkt im Schloss Glarisegg, da die Zimmer nach der
Reihenfolge der Anmeldung vergeben werden.

Kursleitung:

Dr. med. Christina Ebert, Ärztin und Coach
Sandra Waldspurger, Körpertherapeutin und Coach

Anmeldung:

über unsere Homepage www.coaching-mit-herz.com
Gerne stehen wir für Fragen zur Verfügung:
info@coaching-mit-herz.com

Wir freuen uns sehr auf Dich!

Dr. med. Christina Ebert und Sandra Waldspurger

