



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, 17. April,
2021, 16:00 bis
Sonntag, 19. April,
2021, 16:00

Wo:

Hotel Waldmühle,
Lubenbacherstrasse 2,
D-98544 Zella- Mehlis

Preis:

Die Kursgebühr beträgt 350 Euro/CHF
Die Übernachtungskosten einschliesslich Tagungs-
pauschale mit Vollpension betragen im EZ 300 Euro,
im DZ 330 Euro. info@hotel-waldmuehle.de
Wir empfehlen eine zeitnahe Buchung direkt im Hotel.

Kursleitung:

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

Anmeldung:

Sandra Waldspurger, +41 79 474 83 56
info@coaching-mit-herz.com
www.coaching-mit-herz.com

Gerne stehen wir für Fragen zur Verfügung.
Wir freuen uns sehr auf Dich!

Dr. med. Christina Ebert und Sandra Waldspurger

