

IMPULSE-SEMINARE 2020

UNSER PROGRAMM

07. MAI 2020

ACHTSAMKEIT, WAS MACHT DEIN STRESS, WÄHREND DU IN DER HÄNGEMATTE LIEGST?

Ein Gleichgewicht zwischen An- und Entspannung ist wichtig, um die alltäglichen Anforderungen zu bewältigen. In diesem Workshop geht es darum, diese Balance herzustellen. Es geht um Wege aus dem Stress, um Stressfallen, um innere Schweinehunde und um die vielen Möglichkeiten, mit Achtsamkeit wirklich etwas zu verändern. Achtsam sein heißt aufmerksam und fokussiert sein, um die schönen Seiten des Lebens bewusst wahrzunehmen, damit wir daraus Kraft schöpfen können und in eine innere Balance kommen. So können wir in stressigen Phasen aus dem Gedankenkarussell aussteigen und schneller regenerieren.

In diesem Workshop verändern wir den Blickwinkel ... mehrmals! Erschaffen unsere individuelle Hängematte und lernen vielfältige Übungen kennen, die uns zu mehr Gelassenheit führen. Und damit aus den Möglichkeiten auch Wirklichkeit wird, verlässt keiner der Teilnehmer*innen den Workshop, ohne seine erste kleine persönliche Achtsamkeits-Challenge.

SEMINARLEITUNG

Sigrun Schmidt-Henkelmann

Diplom-Ökotrophologin,
Gesundheitscoach und
Impulse Expertin



TAG

Donnerstag, 07.05.2020

UHRZEIT

09:00 Uhr bis 17:00 Uhr

ORT

Impulse-Trainingsraum,
Frankfurt am Main,
Im Geeren 90-92 (Eschersheim)

KOSTEN

295,00 Euro (inkl. MwSt.)

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!
E-Mail: info@impulse-experten.de

**WACHSEN.
AN HERAUSFORDERUNGEN.
DURCH ERFOLGE.**

ANMELDEFORMULAR

Bitte schicken Sie die Anmeldung für ein Seminar und den entsprechenden Termin gut lesbar ausgefüllt per E-Mail (info@impulse-experten.de).

TITEL DES SEMINARS

TERMIN, ORT, PREIS

Hiermit melde ich mich verbindlich an (Ihre Angaben verwenden wir als Rechnungsanschrift)

VORNAME, NAME

FIRMA

STRASSE / NR.

PLZ / ORT

TELEFON MOBIL

E-MAIL

ANMELDEBEDINGUNGEN

Nach Eingang Ihrer Anmeldung erhalten Sie eine Anmeldebestätigung und eine Rechnung.

STORNOFRISTEN

Bis 3 Tage vor dem Seminartermin können Sie kostenfrei stornieren; danach berechnen wir 50% der Teilnahmegebühr.

Sie können jederzeit eine Ersatzperson kostenfrei benennen, wenn Ihnen selbst die Teilnahme nicht möglich ist.

SIE HABEN FRAGEN ZUR ANMELDUNG?

Claudia Löwenstein
Programm Managerin
claudia.loewenstein@impulse-experten.de



ANFAHRTSBESCHREIBUNG

MIT DEM AUTO

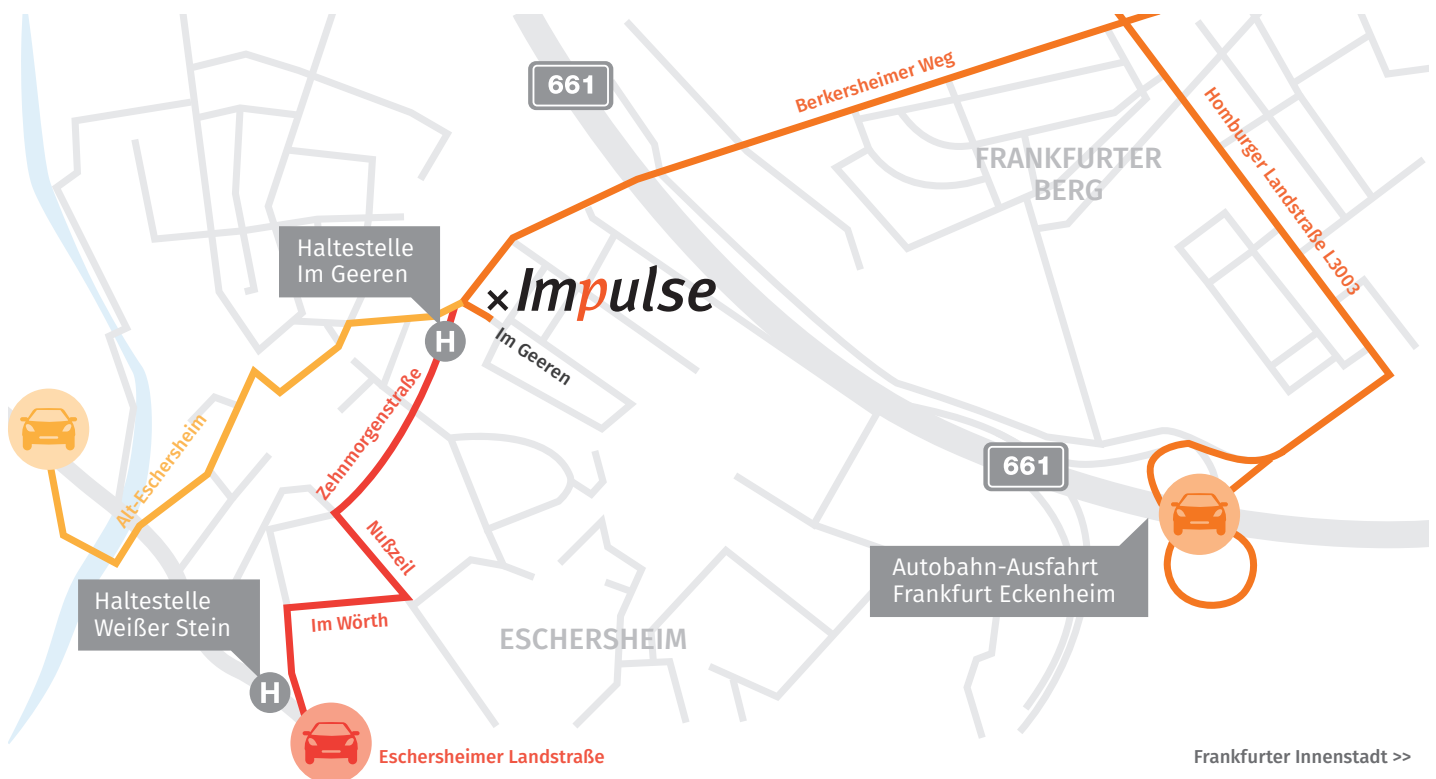
Von der Autobahn aus Richtung Süden (Flughafen, Frankfurter Kreuz, Darmstadt, Hanau, Würzburg,) kommend: A3 bis zum Offenbacher Kreuz weiter auf A661 (Richtung Bad Homburg) bis zur Anschlussstelle Frankfurt-Eckenheim von dort links abbiegen auf L3003. Nach 350 m an der Ampel links abbiegen auf die Homburger Landstraße; nach ca. 800 m links abbiegen auf den Berkersheimer Weg. Nach etwa 1,4 km links abbiegen auf „Im Geeren“.

Parkplatzmöglichkeiten finden sich in unmittelbarer Nähe des Seminarraums und im angrenzenden Wohngebiet.

BUS UND BAHN

Sie erreichen uns mit der S-Bahnlinie S6 (Richtung Friedberg) Ausstieg Bahnhof Frankfurt-Eschersheim. Von Frankfurt-Weißer Stein (ca. 5 Minuten von Bahnhof Frankfurt-Eschersheim) gibt es Verbindungen mit den Buslinien 63 und 66 bis zur Haltestelle Im Geeren. Der Fußweg von der Haltestelle Im Geeren bis zum Geeren 90-92 dauert ca. 5 Minuten.

Zur Haltestelle Frankfurt-Weißer Stein kommen Sie auch direkt aus Frankfurt-Stadtmitte mit den U-Bahnen 1, 2, 3 und 8.



IMPULSE COACHING- UND TRAININGSRAUM

Im Greeren 90-92
60433 Frankfurt am Main
Stadtteil Eschersheim