

IMPULSE-SEMINARE 2021

# GESUNDHEITSMANAGEMENT

**15.06. UND 08.07.2021**

## ACHTSAMKEIT ZUR STÄRKUNG UND FÜR MEHR GELASSENHEIT

Gemeinsam den Alltag ausblenden, auftanken und loslassen.

Die positive Wirkung von Achtsamkeitsübungen und -Techniken, Meditationen, Entspannungs- und Atemübungen ist wissenschaftlich erwiesen. In diesen beiden Halbtages-Workshops werden Sie jeweils zu Beginn in die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse zur Achtsamkeit aus Gehirnforschung und Neurobiologie eingeführt und erleben auch einen intensiven Anteil an praktischer Anwendung.

Denn wer kennt es nicht, dieses Gefühl, dass das Leben immer schneller an uns vorbei rast. Gerade in den herausfordernden Zeiten von Umbrüchen, neuen Arbeitskonzepten, digitalen Medien und den steigenden Erwartungen an Schnelligkeit und Effektivität ist es besonders wichtig zu entschleunigen. Es führt zu mehr Klarheit, Konzentration, Effektivität und steigert die persönliche Lebensenergie spürbar.

Eine aufeinander aufbauende Sequenz an angeleiteten Übungen erwartet die Teilnehmer\*innen – für Anfänger\*innen genauso geeignet wie Fortgeschrittene. Sie steigen ganz bewusst aus dem Hamsterrad aus und halten das Gedankenkarussell an. Kurze – in den Alltag integrierbare – Techniken sind genauso Bestandteil wie längere Phasen des Eintauchens in mehr Gelassenheit.

Durchatmen, aufatmen und gelassen und gestärkt wieder zurück in den Tag.

### SEMINARLEITUNG

Sigrun Schmidt-Henkelmann

Impulse-Expertin  
und Gesundheitscoach



### TAG

15.06. und 08.07.2021

### UHRZEIT

13:00 Uhr bis 17:00 Uhr

### ORT

Online-Seminar

### KOSTEN

320,00 Euro (zzgl. MwSt.)

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!

E-Mail: [info@impulse-experten.de](mailto: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](mailto: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](mailto:claudia.loewenstein@impulse-experten.de)



# ANFAHRTSBESCHREIBUNG

## MIT DEM AUTO

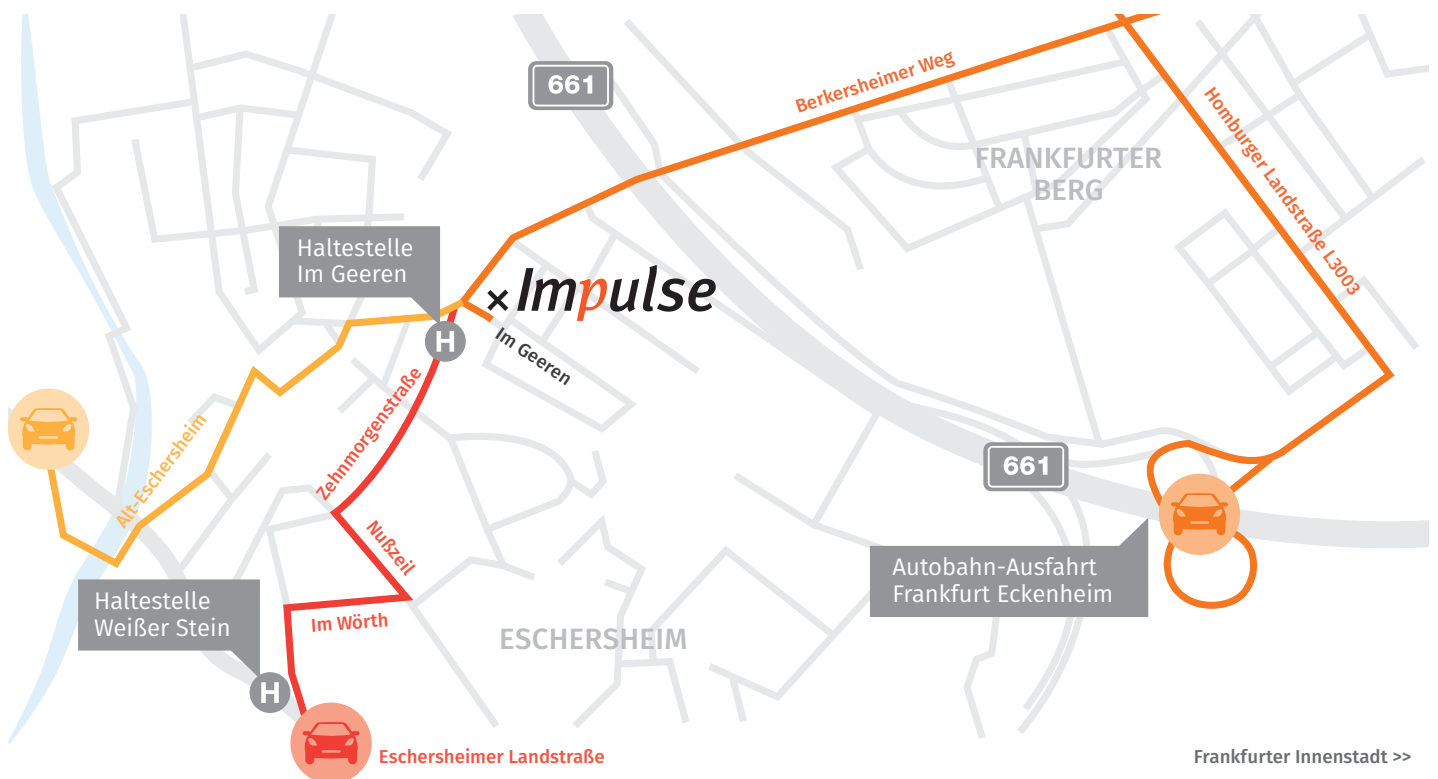
Von der Autobahn aus Richtung Süden (Flughafen, Frankfurter Kreuz, Darmstadt, Hanau, Würzburg,) kommend: A3 bis zum Offenbacher Kreuz weiter auf A661 (Richtung Bad Homburg) bis zur Anschlussstelle Frankfurt-Eckenheim von dort links abbiegen auf L3003. Nach 350 m an der Ampel links abbiegen auf die Homburger 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 Geeren 90  
60433 Frankfurt am Main  
Stadtteil Eschersheim