

AKTIONSTAG

Gesunde Stressbewältigung

Sie wünschen sich mehr
Leichtigkeit und Energie im Alltag?
Wir zeigen Möglichkeiten auf:

- Informative Vorträge zu Stressreaktionen und Resilienz
- Progressive Muskelentspannung (PME) und Autogenes Training
- Informationen zum Zusammenhang von Stress und Vitalstoffmangel
- Infostand der MKK- Meine Krankenkasse
- Stresstest
- Mini-Workshop "Glaubenssätze"
- Vorstellung Zellcheck, Chi-Gerät

Es informieren Sie:

- Gabriele Gurski (Osteopathin, Heilpraktikerin)
- Christin Gerlach (Yogalehrerin und Resilienztrainerin-Deine Kraftquelle)
- Simone Farchim (Gesundheitsberaterin, Präventionscoach)
- Manuela Löbert (MKK- Meine Krankenkasse) und weitere Experten!

HERZLICH
WILLKOMMEN

Praxis für Osteopathie Gabriele Gurski
Wilhelm-Pieck-Str. 140
15370 Petershagen
www.osteopetershagen.de

Sa., 12.10.2024, 10-16Uhr

ANMELDUNG
ERBETEN

0176-57 88 59 48

deine.kraftquelle@web.de



AKTIONSTAG

Gesunde Stressbewältigung

Sichern Sie sich einen der begrenzten Plätze für folgende Aktionen:

10:30 - 11:00 Uhr

Stressreaktion und die Auswirkung auf den Organismus - Ansätze der Osteopathie" von Gabriele Gurski

11:15 - 12:15 Uhr

"Wenn die Welt Kopf steht - Atme!" - Stress und Krisen besser meistern und die Widerstandskraft (Resilienz) stärken von Christin Gerlach

12:30 - 14:00 Uhr

"Wie Vitalstoffe die Zellen in stressigen Zeiten unterstützen können" von Gabriele Gurski

14:30 - 15:30 Uhr

Balance finden mit Entspannungsverfahren- PME und Autogenes Training mit Übungseinheit zum Ausprobieren (Gerne Decke mitbringen)

ANMELDUNG
UNTER

☎ 0176-57 88 59 48

🌐 deine.kraftquelle@web.de

