

ZEIT FÜR MICH

COACHING
ENTSPANNT
STRESSFREI
LEBEN
SILKE MEIER

AUSZEIT AM ABEND

ENTSPANNUNG & STRESSBEWÄLTIGUNG

Wir starten mit einer kleinen Entspannungsübung.
Anschließend haben Sie Gelegenheit über Ihre Alltagsthemen – positive wie auch negative – zu sprechen.

Wir beenden den Abend mit einer geführten Traumreise.
Die Themen hierzu wähle ich nach den Bedürfnissen der Teilnehmerinnen aus.



Kursdauer

8 x Wöchentlich á 90 Minuten

Max. 4 Teilnehmer

Kursgebühr 160 €

Anmeldung & Informationen

Silke Meier - Beimoorweg 35 - 22926 Ahrensburg



info@coachingsilkemeier.com



04102-98 78 442