



Mehr Erfolg im Leben Schwimmen Sie sich frei!

Durch gezielte Entspannung erreichen Sie mehr Ruhe und Ausgeglichenheit, bauen den täglichen Stress ab, verbessern Ihre beruflichen und privaten Beziehungen, trainieren Ihr Gedächtnis ja stabilisieren sogar Ihre Gesundheit.

Sie kennen das sicher, nach einem langen Arbeitstag fühlen Sie sich erschöpft. Sie haben den Wunsch, Ihre Gedanken zu sortieren, und einfach mal abzuschalten. Oft ist das leichter gesagt als getan, aber

gezielte Entspannung lässt sich lernen.

Ein Weg zu mehr Ruhe und Ausgeglichenheit und Abbau von alltäglichem Stress führt über einfache Entspannungstechniken, die wir Ihnen vermitteln.

Grundkurs
mentales Entspannungstraining (1Std) 30,00 €
(Bei Anmeldung von vier Personen, p. P. 25,00 €)

Erweiterte Kurse
Kurs **Gedächtnistraining** nach José Silva Mind Methode
Kombination Grundkurs mentales Entspannungstraining und **Gedächtnistraining**
(Kosten auf Anfrage)

Für die körperliche Entspannung steht Ihnen auf Wunsch die Meeressalzgrotte im Hause Saunalandschaft im Hotel zur Verfügung.

Gabriele Tiemann,
Intutions-und Kommunikationstrainerin
0172-6763542, oder 06652-916917
Hotel am Kurpark
36251 Bad Hersfeld, Am Kurpark 19-2