

Antje Terfloth



Sehr geehrte Interessierte,

Mit Trainings, Vorträgen oder Einzelbegleitung möchte ich Sie oder die Mitarbeiter Ihres Unternehmens/Einrichtung dabei unterstützen, Stress und Belastungen zu reduzieren und mehr Motivation, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden zu erleben.

Nehmen Sie gerne bei Interesse über folgenden Fragebogen Kontakt mit mir auf oder rufen Sie mich an!
Ich freue mich auf Sie!

Ihre Antje Terfloth

Fragebogen zur Kontaktaufnahme

0163/1705553

meine Angebote für Sie:



Einzelbegleitung

individuelle Beratung,
Schulung + Unterstützung
bei persönlichen Anliegen

mehr



Veranstaltungen

VHS-Kurse, individuelle
Kurse auf Anfrage,
Frauenabende, Vorträge

aktuelle Termine



Siemens-intern

14tägig, Mittwochs, offene
Achtsamkeitsmeditation für
MitarbeiterInnen

Termine

Volkshochschule Erlangen



RESILIENZ UND WOHLBEFINDEN, TEIL 1 + 2

Am Donnerstag, 1. März 2018 starten die Volkshochschulkurse "Resilienz und Wohlbefinden Teil 1: Achtsamkeitsschulung und Teil 2: Emotionale Klarheit". Der erste Teil richtet sich an Sie, wenn Sie das Achtsamkeitskonzept kennenlernen und Achtsamkeitsmeditationen praktizieren möchten. Der zweite Teil stellt eine Weiterentwicklung des bisherigen Resilienzurses dar. Zum Inhalt gehören die Fortführung der Meditationspraxis und die Anwendung der Selbstbeobachtung für die Steuerung von Emotionen. Dieser Kurs kann auch ohne Teilnahme am Kurs Teil 1 besucht werden.

Details + Anmelde links

Vortrag, Herzapotheke Herzogenaurach, 31.1.18



MEHR RESILIENZ DURCH ACHTSAMKEIT

Viele Menschen leiden unter Stress, Erschöpfung, Bluthochdruck, Rückenschmerzen oder Depressionen. Wissenschaftliche Erkenntnisse belegen, dass praktizierte Achtsamkeit Stress und Ängste spürbar reduziert, Selbstheilungskräfte stärkt und das emotionale Wohlbefinden verbessert.

Was ist praktizierte Achtsamkeit, was macht man da? Diese und weitere Fragen möchte ich Ihnen in meinem Vortrag über Achtsamkeit beantworten.

Mittwoch, 31.1.2018, 19:30 Uhr Herzapotheke, Ohmstrasse 6, 91074 Herzogenaurach, Anmeldung direkt in der Apotheke oder 09132/7415959

Details

Achtsamkeit - geistiges Training für mehr Wohlbefinden



Gerne unterstütze ich Ihre Einrichtung/Firma mit Workshops, damit Sie das Konzept von Achtsamkeit kennen- und anwenden lernen können. Nehmen Sie bei Interesse bitte Kontakt zu mir auf!

Kontaktformular auf meiner Website ganz unten rechts

www.wege-in-die-entspannung.de

über mich



ACHTSAMKEIT RESILIENZ WOHLBEFINDEN

Als ausgebildete Entspannungspädagogin und Trainerin im Bereich ganzheitlichen Stressmanagements möchte ich Sie mit wirksamen Methoden dabei unterstützen mehr innere Ruhe und emotionales Wohlbefinden zu entwickeln. Achtsamkeit ist dabei für mich ein Königsweg, sich selbst bewusster steuern zu können.

mehr über mich

Wenn Sie diese E-Mail (an: {EMAIL}) nicht mehr empfangen möchten, können Sie diese **hier** kostenlos abbestellen.

Wird diese Nachricht nicht richtig dargestellt, klicken Sie bitte **hier**.

Antje Terfloth
Dipl.Ing.
Entspannungspädagogin
Trainerin für Achtsamkeit, Resilienz + Stressmanagement
Im Heuschlag 11
91054 Erlangen
Deutschland

0163/1705553
info@wege-in-die-entspannung.de
www.wege-in-die-entspannung.de

Mitglied im/ zertifiziert durch Bundesverband für Entspannungspädagogen e.V. (BEVP)

