

Kostenlose Info-Veranstaltung:
02.09.19 | 18.30 Uhr | Konferenzraum K1



Contilia
Gruppe

Achtsamkeitstraining zur Stressbewältigung 2019

■ 8-Wochen-Workshop
Montags, 18.30 – 20.00 Uhr

09.09. | 23.09. | 30.09. | 07.10.
28.10. | 04.11. | 18.11. | 25.11.

■ Informationen und Anmeldungen

mibalo e.K. | Fon 0201 7475877 | info@mibalo.de

■ Veranstaltungsort

Elisabeth-Krankenhaus Essen | Hörsaalzentrum
Klara-Kopp-Weg 1 | 45138 Essen | www.contilia.de

■ Teilnahmegebühr

120 € (inkl. 19% MwSt). In den Gebühren sind Workshopunterlagen enthalten. Der Workshop ist in bequemer Kleidung möglich. Hilfsmittel wie Yogamatten, Meditationskissen etc. werden gestellt.

Einzelcoachings auf Anfrage.

Für das Wichtige. Im Leben.



- Erlernen Sie, Ihre Gedanken loszulassen.
- Vertrauen Sie wieder Ihrem Körper!
- Sie bestimmen, wie Sie sich fühlen!

Mehr Tempo, mehr Druck, mehr „Alles“: Wir überholen uns ständig selbst mit dem Wunsch möglichst allen Anforderungen gerecht zu werden. Gönnen Sie sich Ihre persönliche Auszeit! Der 8-Wochen-Workshop zeichnet sich durch eine zielorientierte Mischung von Achtsamkeitsmeditationen, Alltagstipps und einfachen Yogaübungen in Anlehnung an das mibalo®-Trainingskonzept aus. Aktivieren Sie Ihre Hauptenergiepunkte im Körper und trainieren Sie Ihren Ruhebereich im Gehirn. Jeder Abend endet mit einer ausgedehnten Endentspannung.

■ Stress entsteht im Kopf

Nachhaltig können typische Stresssymptome wie Rückenschmerzen, Schlafstörungen, Unruhe, Migräne etc. gemindert werden, die Gedanken kommen zur Ruhe. Der Selbstheilungsprozess im Körper wird angeregt.

Das Achtsamkeitstraining bewirkt innere Ruhe und Gelassenheit.



Dipl. Oeconomistin Angela Homfeldt, selbst 2011 an Brustkrebs erkrankt, ist Coach, zertifizierte Achtsamkeits-, Meditations- und Yogalehrerin (Berufsverband präventives Yoga und Yogatherapie BYY e.V.), und entwickelte 2013 das „mibalo®-Trainingskonzept“ zur Burnoutprävention und Energieaktivierung.