

Aufatmen - Raus aus dem Funktionieren Rein in Klarheit, Grenzen und Selbstfürsorge.

Betriebliches Gesundheitsmanagement
Mentale Gesundheit
Mittelstand und Kommunen



Vielleicht brauchst du diesen Sommer nicht noch mehr Pläne, sondern mehr Raum zum Atmen.

In Aufatmen darfst du innehalten, deine inneren Muster verstehen und herausfinden, was du wirklich brauchst.

Eine 6-wöchige Sommerbegleitung für Frauen, die sich selbst nicht länger hinten anstellen möchten.

mit Manuela Ortmann,
Coachin und Trainerin f. Mentale Gesundheit

Das erwartet dich:

- 1 Live-Session pro Woche (90 Min)
- Coaching-Session alle zwei Wochen
- Workbook mit Reflexionsfragen
- Audio-Meditationen
- kleine Wochenaufgaben
- geschützter Raum

6 Abende online:

Sonntag, 2. August, 18:00 - 19:30 Uhr

Sonntag, 9. August, 18:00 - 19:30 Uhr

Sonntag, 16. August, 18:00 - 19:30 Uhr

Sonntag, 23. August, 18:00 - 19:30 Uhr

Sonntag, 30. August, 18:00 - 19:30 Uhr

Sonntag, 6. September, 18:00 - 19:30 Uhr

Selbstfürsorge ist kein Luxus. Sie ist die Basis für ein gesundes Leben.

Verstehe deine Muster, statt dich weiter für sie zu verurteilen.

Wenn du wissen möchtest, wie du das erreichen kannst, ist diese Sommerbegleitung genau richtig für dich.

Jetzt anmelden per E-Mail:

info@manuela-ortmann.com

Weitere Infos auf:

<https://manuela-ortmann.com/Kurse/>

