

Bei mir ankommen - 5 Wochen Selbstfürsorge mit Klarheit, innerer Stärke & Raum

Betriebliches Gesundheitsmanagement
Mentale Gesundheit
Mittelstand und Kommunen



Ein begleiteter Online-Kurs für Menschen,
die sich selbst (wieder) wichtiger nehmen möchten,
mit
Manuela Ortmann, Trainerin f. Mentale Gesundheit

- ❖ Ein Raum für dich.
- ❖ Zum Innehalten.
- ❖ Zum Spüren.
- ❖ Zum Klarwerden.
- ❖ Zum liebevollen Umgang mit dir selbst.



Das erwartet dich:

- Geführte Meditationen (live)
- Selbstfürsorge & Selbstliebe
- Nein-sagen & klare Grenzen
- Perspektivwechsel & Ich-Botschaften
- Spiegelarbeit & Affirmationen
- Handouts inklusive



5 Abende online:

Sonntag, 1. Februar, 18:30 - 19:30 Uhr
Sonntag, 8. Februar, 18:30 - 19:30 Uhr
Sonntag, 15. Februar, 18:30 - 19:30 Uhr
Sonntag, 22. Februar, 18:30 - 19:30 Uhr
Sonntag, 1. März, 18:30 - 19:30 Uhr

Wenn du dir selbst wieder mehr Raum schenken möchtest und dir eine liebevolle, klare Begleitung wünschst, dann bist du hier genau richtig.

Jetzt anmelden per E-Mail:
info@manuela-ortmann.com

Weitere Infos auf:
www.manuela-ortmann.com

