Termine 2016

Kopf frei- Stressbewältigung durch Achtsamkeit

8 x 90 Min. (1x/Woche), € 139,- ** max. 10 Teilnehmer

26.05.-21.07.2016 donnerstags 17.00-18.30 Uhr
Kursort: Nayoki (Barmbek: Hartzlohplatz 11, 22307 Hamburg)

24.11.2016 – 26.01.2017 donnerstags von 18.15 – 19.45 Uhr
Kursort: Elternschule Langenhorn (Holitzberg 139a, 22417 Hamburg)

NEU!

Achtsamkeits-Vertiefungs-Wochenende

25./26.06.2016, Sa 11-So 15 Uhr, € 120,- zzgl. Ü/V
Lüneburger Heide: Tanzheimat Inzmühlen,
Im Seevegrund 6, 21256 Handeloh

Progressive Muskelentspannung (nach Jacobson)

Kompaktkurs (1 x 4 h), € 49,- max. 10 Teilnehmer

21.02.2016, Sonntag von 13.00-17.00 Uhr
Kursort: Clubaktiv (Fuhlsbüttel: Schlehdornweg 10, 22335 Hamburg)

Entspannung für Kinder (PME und AT)

NEU!

8 Termine (1. Elternabend, 6 Termine nur Kinder,
letzte Kurseinheit gemeinsam mit Eltern,
€ 115,-* max. 7 Kinder
(Bewegung, Spiel, Entspannung)
03.11.2016 – 12.01.2017, jew. donnerstags 17.00 – 17.45 Uhr
Kursort: Elternschule Langenhorn (Holitzberg 139a, 22417 Hamburg)

NEU!

Kurswechsel 55+

>Beruflich haben Sie einiges erreicht.
>Ihre Kinder gehen eigene Wege.
> Jetzt ist die Zeit für mehr eigenes Leben! Aber wie soll das aussehen?
Nehmen Sie sich drei Nachmittage Zeit, um Perspektiven für die letzten Berufsjahre, den Übergang in den Ruhestand und die Zeit danach zu entwickeln.

Infoabende :
(Kostenfrei. Bitte anmelden)

Fr, 15.07.2016 18-19.30 Uhr (Barmbek)
Mi, 31.08.2016 19-20.30 Uhr (Altona)
Mo, 05.09.2016 19-20.30 Uhr (Altona)

17.09.; 24.09.; 08.10.2016, jew. samstags 14.00 – 18.00 Uhr
€ 290,- (3 x 4 h), Kursort: 2 x Barmbek, 1 x Altona, max 10 TN

Sie benötigen JETZT Unterstützung?: Anti-Stress-Einzel-Coaching
Kraft und Energie für die wirklich wichtigen Dinge des Lebens wiederfinden.
Individuelle Terminvereinbarung. ab € 75,-**(60 Min.)
Ort: Gesundheitszentrum St. Pauli, Seewartenstr. 10, 20459 HH

Angebotsbeschreibungen finden Sie im Flyer oder auf www.intakt-coaching-hamburg.de.

Anmeldung / Infos: umseitig

Foto: fotolia.com

***bis 80 % Erstattung durch die gesetzlichen Krankenkassen mgl.**
****Ich akzeptiere das Gesundheitsticket und machtfit.**

Das Leben ist eine Herausforderung!

Entdecken Sie die eigenen Stärken und schöpfen neue Kraft für Beruf und Alltag.
Rufen Sie mich gerne für eine unverbindliche persönliche Beratung an. Das ist schon der erste Schritt. Bei den nächsten unterstütze ich Sie gerne.

Ich freue mich auf Sie!

Ihre
Annette Friedrich

Gesundheitsmanagerin
Mental Coach
Stressmanagement- und
Entspannungspädagogin

Für Unternehmen: Die Kosten sind nach § 3 Nr. 34 EStG größtenteils lohnsteuerfrei absetzbar.
Auch firmeninterne Kurse möglich.

Sie sind eine Gruppe von mindestens 6 Personen?
Individuelle Kursabsprachen möglich.

Anmeldung/Info

01577-399 64 36
info@intakt-gesundheit.de
www.intakt-coaching-hamburg.de

InTakt
Gesundheit.de
Annette Friedrich