

Kurstage für Kurs 251303073 (Leicht und bewegt durch die Wechseljahre mit Hilfe von Natur-Mentaltraining)

Sie suchen nach Wegen, wie sie Ihre persönlichen Ziele leichter erkennen und erfüllen können? Sie streben mehr Zufriedenheit und innere Ausgeglichenheit an? Und das in einer Phase Ihres Lebens, die von körperlichen und seelischen Veränderungen geprägt ist? Dann ist der vierteilige Kurs „Leicht und bewegt durch die Wechseljahre“ perfekt für Sie. Hier erfahren Sie, wie Sie Ihr Leben und Ihre Stimmungen durch Natur-Mentaltraining positiv beeinflussen können.

An vier Terminen widmen wir uns folgenden Themen: Achtsamkeitstraining, Stressmanagement, Abrufen der eigenen Kraftquellen und die Bereitstellung Ihres persönlichen Werkzeugkastens für kritische Situationen. Nachdem die Grundlagen des Natur-Mentaltrainings vermittelt wurden, wird das Thema Wechseljahre näher betrachtet und geeignete Lösungen für Ihre persönlichen Herausforderungen erarbeitet. Bitte wetterfeste Kleidung mitbringen. Wir sind bei diesem Kurs zum größten Teil in der freien Natur – inmitten einer der wichtigsten Kraftquellen für unsere seelische und körperliche Gesundheit.

Datum	Uhrzeit	Ort
04.07.2025	16:30 - 18:00 Uhr	Offenburg VHS 302 Seminarraum
11.07.2025	16:30 - 18:00 Uhr	Offenburg VHS 302 Seminarraum
18.07.2025	16:30 - 18:00 Uhr	Offenburg VHS 302 Seminarraum
25.07.2025	16:30 - 18:00 Uhr	Offenburg VHS 302 Seminarraum