

# „Power-Pause“

## *Auftanken im Homeoffice*



### **Der Energieschub zum Wochenbeginn 😊!**

- 1. „Runterfahren“ + Entspannen*
- 2. Aktivieren + Zentrieren*
- 3. Emotionaler Ausgleich*

Das 'ANS-Training nach Dr. Andrea Oppermann' umfasst Methoden aus verschiedenen Gesundheitstrainings, die gezielt auf das Autonome Nervensystem (ANS) wirken - spezifisch zusammengestellt zur Selbstanwendung und Prävention im Homeoffice!

**Wann:** Montags, 12:30h-13h, online

**Durchführung:** Dr. Andrea Oppermann



**Anmeldung:** [info@andrea-oppermann.de](mailto:info@andrea-oppermann.de)

Sie brauchen: Platz für leichte Bewegungsübungen + bequeme Sitzgelegenheit

Nach Anmeldung erhalten Sie den Zoom-Link für die gewählten Termine

**Mehr** [www.andrea-oppermann.de](http://www.andrea-oppermann.de)

**Nur 8€**

je Termin!

**Mit dabei sein!**