

Für Gesundheit und Lebensqualität!

Einführung in das „Hildesheimer Gesundheitstraining“ (HGT)

Das HGT ist ein mentales Trainingsprogramm, mit dem Sie Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden verbessern oder präventiv fördern können. Bereits am Einführungs-Abend erlernen Sie zwei Grundübungen und erleben somit, wie leicht Sie sich von Stress und Belastungen befreien können. (Infos zum Hildesheimer Gesundheitstraining im 8-Wochen-Kurs)

Inhalte am Einführungs-Abend :

- **Ziele und Inhalte des Hildesheimer Gesundheitstrainings**
- **Basisübungen zum Mentaltraining zur sofortigen Nutzung**
- **Für welche persönlichen Ziele Sie das HGT nutzen können**
- **Phantasiereise zur Entspannung und Regeneration**
- **Hintergrundwissen und weitere Infos zum HGT-Kurs**

Der Einführungs-Abend kann unverbindlich und unabhängig von der Kursteilnahme besucht werden.

Termin: Mittwoch 18.10.2017, 19-21h

Kosten : 22€ (Netto)

Ort: Gartenstr. 2, 31199 Diekholzen

Anmeldung bis 06.10.2017

per Mail: info@andrea-oppermann.de oder Telefon: 05121 20 44 233

Kontakt:

Dr. phil. Andrea Oppermann, HGT-Trainerin, Coach,
Entspannungspädagogin u.a., s. auch www.andrea-oppermann.de

Telefon: 05121 20 44 233, Email: info@andrea-oppermann.de



Lösungsorientierte
Beratung
Coaching und Training
Organisationsberatung