

„Hildesheimer Gesundheitstraining“ (HGT)

Ein 8-Wochen-Training für mehr Gesundheit und Lebensqualität

Mit dem Hildesheimer Gesundheitstraining lernen Sie, sich von stressbedingten Beschwerden und Belastungen zu befreien. Dies geschieht nicht wie im Sport durch 'körperliche Aktivität' sondern durch ein mentales Training: Sie nutzen Gedächtniserinnerungen, Vorstellungskraft und andere mentale Methoden, um Ihr Wohlbefinden und Ihre Gesundheit und Lebensqualität zu verbessern. (Mehr zum Hildesheimer Gesundheitstraining erfahren Sie unter <http://www.hildesheimer-gesundheitstraining.de/>)

Das 8-Wochen-Training umfasst 24 Stunden (aufgeteilt auf 8 Abende), in denen Sie Wissen und Techniken erlernen, mit denen Sie auch danach weiter an Ihren Zielen bzgl. Gesundheit oder Wohlbefinden arbeiten können. Die Einheiten bauen systematisch aufeinander auf, so dass ein zielgerichteter Weg zur positiven Veränderung gebahnt wird.

Termine: 8.11., 15.11., 22.11., 29.11., 6.12., 13.12.2017, 10.01., 17.01.2018, jeweils ca. 18-21h

Kosten: 330€ Netto (statt 450€); zuzgl. Kosten für Teilnehmermaterial. Beim Besuch des Einführungsabends werden diese Kosten mit der Kursgebühr verrechnet.

Ort: Gartenstr. 2, 31199 Diekholzen

Anmeldung bis 27.10.2017

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

Kontakt:

Dr. phil. Andrea Oppermann, HGT-Trainerin, Coach,

Entspannungspädagogin u.a., s. www.andrea-oppermann.de

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



Lösungsorientierte
Beratung

Coaching und Training
Organisationsberatung