

Bye Bye Winterdepression

In diesem Jahr wird es anders

Lass uns wöchentlich die kraftspendenden Auszeiten gemeinsam gestalten.

Dunkelheit, Kälte, oder eine stressige / einsame Weihnachtszeit? Oder was verbindest Du mit der Winterzeit?

Winterliche Stimmungstiefs sind weit verbreitet und es liegt nicht immer am mangelnden Vitamin D.

Aber vielleicht magst Du den Winter eigentlich, und dennoch fühlst Du Dich energielos oder Du haderst gerade mit irgendetwas? Auch für Dich ist dieser Kurs gedacht.

Ich möchte Dir den Winter gerne schmackhaft machen, Dir erläutern wozu die Jahreszeiten und die Dunkelheit doch eigentlich ganz gut ist. Dir Übungen an die Hand geben, die Du allein, in einer Gruppe, ohne mich indoor oder outdoor durchführen kannst.

Die groben Themen dieses Kurses sind:

- > "Persönlichkeitsentwicklung" lerne Dich besser kennen
- > Zielorientierung
- > Achtsamkeit
- > Entspannung
- > Natur und ihre Wirkung auf uns
- > Resilienz-Faktoren
- > Gerne nehme ich noch weitere Themenwünsche der Teilnehmenden auf.

Die Anmeldungen werden bald online möglich sein.

Du hast Interesse und willst dir einen Platz sichern? Dann lasse Dich auf meine Warteliste setzen: info@melanie-hundacker.de

Ich informiere Dich sobald die Anmeldungen möglich sind.

Teilnahmevoraussetzungen:

Technisches Equipment besitzen und anwenden können. Du bist offen dafür, präventiv aktiv zu werden und dich besser kennenzulernen. Falls Du an einer psychischen Erkrankung leidest, stimme die Kursteilnahme bitte unbedingt mit den behandelnden ÄrztInnen oder TherapeutInnen ab. Sie könne mich gerne kontaktieren.



PERSÖNLICHES PROFIL

Ich bin Melanie Hundacker, Coach, Natur-Coach, Mental-, Resilienz- und Achtsamkeits-Coach.

Neben meinem zertifizierten Natur-Resilienz- und Stressbewältigungs-Kurs biete ich Themen wie Burn-Out-Prävention, Selbstmanagement, Achtsamkeit und auch Wunschthemen im Rahmen eines Kurses, eines Impulsvortrags oder als Workshop an.

Mit Klient*innen verabrede ich mich zu lösungsorientierten Gesprächen zum Wunschtermin. Auch für Unternehmen, Bildungseinrichtungen und/oder auch private Gruppen bin ich tätig.

KONTAKTDATEN

Melanie Hundacker
+49 1575 817 83 46
info@melanie-hundacker.de
www.melanie-hundacker.de

TERMINE:

Beginn: 10.01.2024

Uhrzeit: je 17:30 - 18:15 Uhr

Letzter Termin: 06.03.2024

Ort: Online - Teams oder ZOOM
(das teste ich noch)

99,00 € ab 01.01.2024

Starterpreis 59,00 €

www.melanie-hundacker.de/gutschein

