

WOCHE DER SEELISCHEN GESUNDHEIT - 10.-20.10.2023

PROGRAMMÜBERSICHT FÜR ESSEN (KOSTENLOSE TEILNAHME)

16.10.2023 - 18 Uhr - ca. 19.30 Uhr - Grugapark Orangerie

Impulsvortrag/Miniworkshop

"Zuversicht in schweren Zeiten"

Egal ob das Weltgeschehen oder ein Ereignis in Deinem Leben Dir die Zuversicht genommen hat - sie ist erlernbar. Lass mich Dir ein wenig Hintergrundwissen vermitteln, Dir Motivation schenken und gemeinsam mit Dir Deinen ersten Schritt in eine zuversichtliche Zukunft gestalten. Lerne, bei zukünftigen Enttäuschungen schneller wieder zuversichtlich in die Zukunft zu blicken.

18.10.2023 - 18 Uhr - ca. 19.30 Uhr - Wald Nähe Baldeneysees

(genauer zum Treffpunkt übersende ich allen angemeldeten)

Schnupperangebote

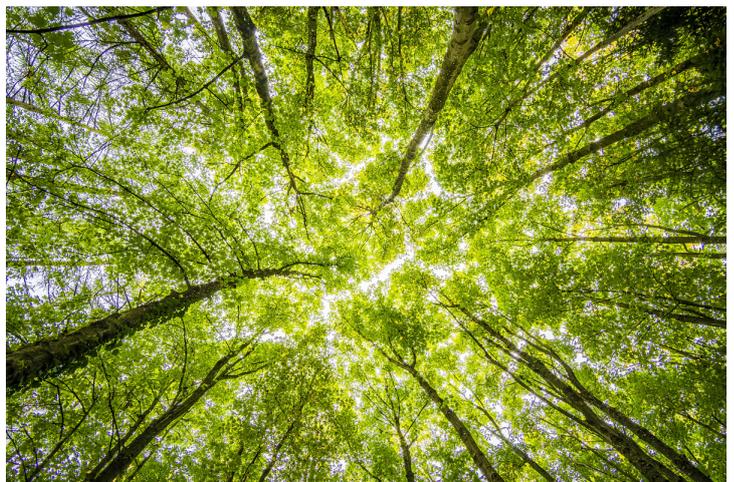
Waldbaden - entspannen und Abstand gewinnen

In schweren Zeiten fehlt oft die Zeit für sich - zum entspannen. Die Farben, die Geräusche, der Duft, die Formen, alles im Wald wirkt entspannend. Der Wald/die Natur ist unsere Ur-Umgebung. Wir vermissen Sie (unbewusst) alltäglich und gehen viel zu selten absichtslos in ihr umher. Mit einigen Achtsamkeitsübungen kannst Du Dir 1,5 Stunden Deiner Zeit zum Entspannen schenken. Du wirst es ganz sicher genießen und fortan auch selbst tun.

Die Plätze sind begrenzt, daher bitte ich um eine E-Mail-Anmeldung. Bitte nenne mir darin Deinen Namen und eine Handy-Nr. damit ich Dich im Notfall erreichen kann:

info@melanie-hundacker.de

Ich freue mich darauf, dich draußen ein Stück auf Deinem Weg zu begleiten.



PERSÖNLICHES PROFIL

Ich bin Melanie Hundacker, zertifizierter Mentalcoach & Resilienztrainerin, Naturcoach, zertifizierte Trainerin für Stressbewältigung und Ziel-Visions-Suche-Begleitung.

Neben meinem zertifizierten Natur-Resilienz-Kurs biete ich als Trainerin für mentale Gesundheit Themen wie Burn-Out-Prävention, Selbstmanagement, Achtsamkeit, Waldbaden und auch Wunsch-Themen im Rahmen einer individuellen Begleitung, eines Kurses, eines Impulsvortrags oder als Workshop an.

Zum Wunschtermin bin ich gerne für Unternehmen, Institutionen und/oder auch private Gruppen und Einzelpersonen tätig.

Wegen meiner Radfahr-Liebe bin ich zudem ausgebildete Fahrsicherheits- und Fahrtechnik-Trainerin. Ich bringe Menschen nach z.B. Stürzen oder OP's u.a. durch Sportmentaltraining stressfrei zurück aufs Rad. Als Fahrsicherheitstrainerin biete ich Kurse für Menschen mit Rad, E-Bike, Mountainbike oder Sonderrädern an.

KONTAKTDATEN

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

