

Einladung

GESUND zwischen N&O

zu den

Tagen der Achtsamkeit

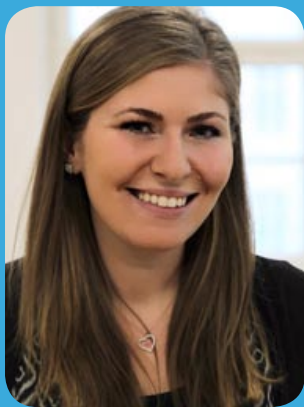
Freitag, 24. November 2023 von 14 bis 16 Uhr

für Arbeitgeber, Führungskräfte + Beschäftigte

Samstag, 25. November 2023 von 10 bis 12 Uhr

für Privatpersonen

in „**Uns Dörpshus**“ - im Standesamt (Hüttener Berge) in Borgstedt



Anna Meisterling
M. A. Prävention und
Gesundheitsförderung

Vortrag

**Resilienztraining -
Widerstandsfähig
gegen Stress werden**

Entspannung und Massage auf Knopfdruck

brainLight®

LIFE IN BALANCE

Workshop

**Stressoren erkennen,
Umgang mit Stress -
Lösungen finden**

KLICKTRAINING

Matthias A. Lämmer
Inhaber von
KLICKTRAINING



Programm

(eine Veranstaltung von „GESUND zwischen Nord- und Ostsee e. V.“)

Alle Anwesenden haben die Möglichkeit an den drei Blöcken teilzunehmen und durchlaufen diese nacheinander. Jeder Block dauert ca. 25 Minuten.

Freitag, 24. November 2023

ab 13.45 Uhr

Comming In

„Uns Dörpshus“
Rendsburger Str. 24
24794 Borgstedt

14.15 Uhr

Gruppe 1 Vortrag / Gruppe 2 Workshop / Gruppe 3 Massage

14.45 Uhr

Gruppe 2 Vortrag / Gruppe 3 Workshop / Gruppe 1 Massage

15.15 Uhr

Gruppe 3 Vortrag / Gruppe 1 Workshop / Gruppe 2 Massage

ab 15.45 Uhr

Ausklang mit Austausch



Samstag, 25. November 2023

ab 9.45 Uhr

Comming In

10.15 Uhr

Gruppe 1 Vortrag / Gruppe 2 Workshop / Gruppe 3 Massage

10.45 Uhr

Gruppe 2 Vortrag / Gruppe 3 Workshop / Gruppe 1 Massage

11.15 Uhr

Gruppe 3 Vortrag / Gruppe 1 Workshop / Gruppe 2 Massage

ab 11.45 Uhr

Ausklang mit Austausch



Andreas Jessen
Inhaber von
FIT Personaltraining

**Probieren
Sie die Systeme
von brainLight
selbst aus**

Ihre Anmeldung senden Sie bitte bis zum 20. November 2023 an
info@gesund-zw-no.de.

Mindestens 20 Personen sind erforderlich, aber maximal 30 Personen.