



Pia Kruse  
Gesundheitsberatung  
Mobil: +49 (0) 1520 – 483 76 89  
Telefon: +49 (0) 69 – 46 09 18 20  
Web: [www.pia-kruse.de](http://www.pia-kruse.de);  
E-Mail: [pia-kruse.de](mailto:pia-kruse.de)

## A-B-C für mehr Gelassenheit

„Wer gut ist zu sich selbst kann auch gutes für andere tun.“

Genau wie das Alphabet mit 26 Buchstaben eine schier unendlichen Möglichkeit bietet Wort zu bilden könne wir anhand des „ABC's“ viele Ideen sammeln, die ganz individuell genutzt werden, zunehmend mehr Gelassenheit und Entspannung ins Leben einzuladen.

**Aus dem Inhalt:** die individuelle Entspannungsfähigkeit verbessern

- A- wie Achtsamkeitsübungen
- B- wie Bewegungen und Ruhe in Balance bringen
- C wie Coaching als Begleitung zu persönlichen Zielen verstehen
- .....
- P wie Progressive Muskelentspannung
- Z wie Ziele sinnvoll ansteuern

<b>Termin:</b>	<b>Samstag, 24. Oktober 10 -17 Uhr und Sonntag, 25 Oktober 10-16 Uhr</b>
<b>Ort:</b>	„hoffmanns höfe“ Heinrich-Hoffmann-Straße 3 60528 Frankfurt am Main
<b>Anzahl d. Teilnehmer:</b>	bis zu 12 Personen
<b>Zielgruppe:</b>	Menschen, die besonders in der turbulenten Vorweihnachtszeit Ruhe und Entspannung suchen, die gespannt sind auf die Vielzahl von Ideen zum Thema Gelassenheit
<b>Methoden:</b>	Impulse und Informationen, Einzel-, und Gruppenarbeit
<b>Seminaranbieter:</b>	SETupLife-Akademie, eine Weiterbildungseinrichtung für Kommunikationsmethoden für das berufliche Umfeld.
<b>Seminarleitung:</b>	<b>Pia Kruse</b> , Diplom-Sportwissenschaftlerin, Heilpraktikerin, systemische Beraterin und Coach (DVCT). Trainerin für Progressive-Muskelentspannung (Stressbewältigung) und Resilienz
<b>Preis: Pro Person für 2 Tage: 275,- Euro</b>	Im Preis enthalten sind Tagungsunterlagen, Getränke und Obst.
<b>Anmeldeschluss:</b>	23. August 2020

Zusätzlich können Sie Übernachtung und Mittagessen auf eigene Kosten in den „hoffmanns höfe“ (Adresse oben). Es sind Zimmer für unser Seminar bis zum 4. Juli vorgemerkt (74 Euro ÜF). Anmeldung für das Mittagessen (12,50 Euro) ebenso bis spätestens 10. August 2020 unter 069 | 67 06 – 100 oder [info@hoffmanns-hoefe.de](mailto:info@hoffmanns-hoefe.de) eigenständig anmelden.

Anmeldung per E-Mail an: [email@pia-kruse.de](mailto:email@pia-kruse.de) sowie [p.kruse@setup-life.com](mailto:p.kruse@setup-life.com).