

Einladung

GESUND zwischen N&O

zum

Tag der Achtsamkeit

Donnerstag, 25. Januar 2024 von 15 bis 17 Uhr

für Arbeitgeber, Führungskräfte + Beschäftigte

Donnerstag, 25. Januar 2024 von 19 bis 21 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.

Donnerstag, 25. Januar 2024

ab 14.45 Uhr	Comming In
15.15 Uhr	Gruppe 1 Vortrag / Gruppe 2 Workshop / Gruppe 3 Massage
15.45 Uhr	Gruppe 2 Vortrag / Gruppe 3 Workshop / Gruppe 1 Massage
16.15 Uhr	Gruppe 3 Vortrag / Gruppe 1 Workshop / Gruppe 2 Massage
ab 16.45 Uhr	Ausklang mit Austausch

„Uns Dörpshus“
Rendsburger Str. 24
24794 Borgstedt

Donnerstag, 25. Januar 2024

ab 18.45 Uhr	Comming In
19.15 Uhr	Gruppe 1 Vortrag / Gruppe 2 Workshop / Gruppe 3 Massage
19.45 Uhr	Gruppe 2 Vortrag / Gruppe 3 Workshop / Gruppe 1 Massage
20.15 Uhr	Gruppe 3 Vortrag / Gruppe 1 Workshop / Gruppe 2 Massage
ab 20.45 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 19. Januar 2024 an
info@gesund-zw-no.de.

Mindestens 20 Personen sind erforderlich, aber maximal 30 Personen.