



ES GIBT NUR ZWEI TAGE IM JAHR
AN DENEN MAN NICHTS TUN
KANN.
GESTERN UND MORGEN
DALAI LAMA



NADJA HOFF

SYSTEMISCHE THERAPIE. BERATUNG. SEMINARE
ENTSPANNUNGSVERFAHREN

Ich freue mich Sie in Ihrer Einrichtung zu besuchen



Gesundheitsmanagement für Erzieher- und Lehrer*gesundheits

Autogenes Training

- Zum Erlernen von Entspannungstechniken und Gesunderhaltung der Balance im Arbeitsleben
- Für mehr Achtsamkeit zur Stressbewältigung
- Zur Förderung der Resilienz
- 10 Minuten gegen akuten Stress
- Mediation für erholsameren Schlaf

Alle Angebote finden in Kleingruppen oder Teams statt

TERMINE NACH VEREINBARUNG

Mobil: 0176-38089797 / info@nadjahoff.de; Rheinstraße 111; 76532 Baden-Baden