



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



## Präventivangebote für Grund- und Vorschulkinder

### ***Autogenes Training***

- Zur Entspannung
- Zur Verbesserung der eigenen Wahrnehmung
- Zur Steigerung der Konzentrationsfähigkeit
- Stärkung der Resilienz

### ***Traumreisen***

- Zur Anregung der eigenen Fantasie als Unterstützung der Spielfähigkeit

## Gesundheitsmanagement für Erzieher/Innen

### ***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](mailto:info@nadjahoff.de); Rheinstraße 111; 76532 Baden-Baden