



# REFRESH YOUR MIND

Seminar - Wochenende auf dem Zümshof

23.-24. März 2024



Geistig fit und ausgeglichen in Beruf und Alltag

## MESSE SONDERANGEBOT

Seminarkosten im EZ 385,00 € | DZ 360,00 € inkl. ÜN und Vollverpflegung

Einfach mal den Kopf klären und geistige Frische tanken !

Schaffe an diesem Seminar-Wochenende beste Voraussetzungen, um die beruflichen und alltäglichen Herausforderungen mit Freude souverän zu meistern. Lerne dich selbst vor den Auswirkungen von Stress und Energiemangel zu schützen.

ANMELDUNG UNTER:

Jessica Lembke - Mail: [jessica.lembke@heilpraxis35.de](mailto:jessica.lembke@heilpraxis35.de) | Mobil: 0160 - 97594300  
Petra Michaelis - Mail: [info@michaelis-gehirntraining.de](mailto:info@michaelis-gehirntraining.de) | Mobil: 0157 - 83462757



Jessica Lembke  
Heilpraktikerin / Yogalehrerin  
Gesundheits- und Bewusstseinscoach  
[www.heilpraxis35.de](http://www.heilpraxis35.de)



Petra Michaelis  
MAT-Trainerin / DOSB-Ausbilderin  
Ratsmitglied der Gesellschaft für Gehirntaining e.V.  
[www.michaelis-gehirntaining.de](http://www.michaelis-gehirntaining.de)

## Das erwartet Dich:

- Mentale Aktivierungstechniken
- BrainWalking - der Frischekick auf einem NORDPFAD
- Meditations- und Yogaübungen
- Entspannungstechniken mit Atemübungen
- Klangbad mit Klangschalen
- Seminarvollverpflegung, ausgewählt nach den Grundsätzen der Neurotrition

## Zum Seminarort:

### **Der Zürnshof - [www.zuernshof.de](http://www.zuernshof.de)**

Die Leidenschaft für gute Küche ist das Markenzeichen des Seminar- und Gästehauses Zürnshof in Hassendorf. Der Zürnshof liegt in ländlicher Idylle, mitten im Städtedreieck Hamburg, Bremen und Hannover und ist auch mit öffentlichen Verkehrsmitteln gut erreichbar. Shuttleservice zum Bahnhof Sottrum möglich.

## Seminarzeiten:

Seminarbeginn: 10:00 Uhr am 23.3.2024

Seminarende: 17:00 Uhr am 24.3.2024

## Weitere Informationen unter:

<https://www.heilpraxis35.de/workshops>

<https://www.michaelis-gehirntaining.de/workshops-seminare>

