



REFRESH YOUR MIND

Seminar - Wochenende auf dem Zürnshof
22.-23.März 2025



GEISTIG FIT UND AUSGEGLICHEN IN BERUF UND ALLTAG

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

Einfach mal den Kopf klären und geistige Frische tanken

Anmeldung unter:

Petra Michaelis-Mail: info@michaelis-gehirntraining.de / Mobil: 0157-83462757

Jessica Lembke-Mail: jessica.lembke@heilpraxis35.de / Mobil: 0160-97594300



Jessica Lembke
Heilpraktikerin/ Yogalehrerin
Mentaltrainerin / Bewusstseinscoach



Petra Michaelis
MAT-Trainerin / DOSB-Ausbilderin
Ratsmitglied der Gesellschaft für
Gehirntraining e.V.

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

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 ist möglich.

Seminarzeiten:

Seminarbeginn: 10:00 Uhr am 22.03.2025

Seminarende: 17:00 Uhr am 23.03.2025

Seminarkosten:

Im EZ 385,00€ / DZ 360,00€ inkl. ÜN und Vollverpflegung

Weitere Informationen unter:

www.michaelis-gehirntraining.de/workshops-seminare
www.heilpraxis35.de/workshops

