

DIE STUNDE FÜR MICH



Vitalität
Entspannung
Wohlbefinden

DIE STUNDE FÜR MICH

Wohlbefinden bedeutet vor allem ein gesundes Verhältnis von Anspannung und Entspannung. Wenn Ihre Belastungen zu stark, zu häufig oder zu lange Ihre Kraftreserven übersteigen, dann geraten Sie in Stress.

DIE STUNDE FÜR MICH bringt mehr Balance in Ihr Leben.

Sie sind morgens müde, kraft- und lustlos? Bei *FRISCH IN DEN TAG* aktivieren Sie Ihre Lebensgeister für einen schwungvollen Start in den Alltag.

Sie können abends nur schwer abschalten und drehen sich im Gedankenkarussell? Mit *ENTSPANNT IN DIE NACHT* erlangen Sie mehr Gelassenheit und finden zu innerer Ruhe.

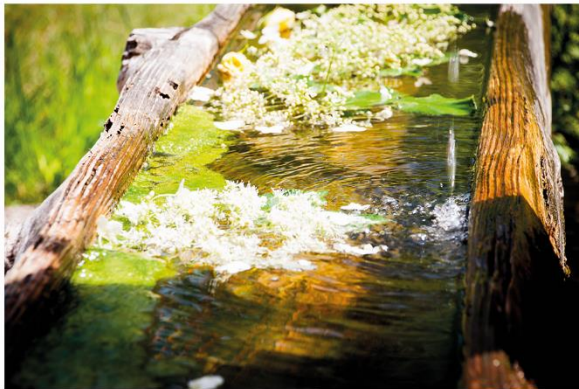
Und es ist ganz einfach:
Sie melden sich nur zu den Terminen an, bei denen Sie teilnehmen wollen.
Keine Kursbindung!

Sie kommen in bequemer Kleidung und lassen es sich in einer kleinen Gruppe Gleichgesinnter eine Stunde lang rundherum gut gehen.

FRISCH IN DEN TAG

**Eine aktivierende
Morgenmeditation und
einfache Vitalübungen, die
alle Sinne beleben.**

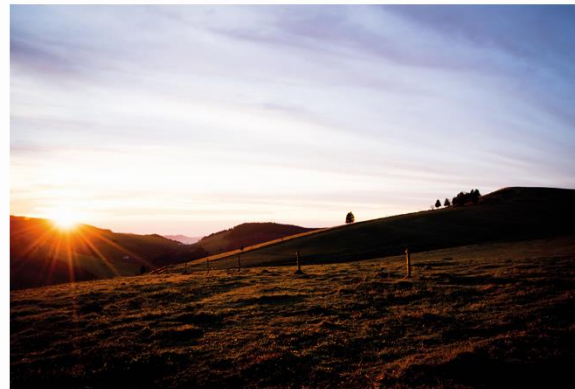
**Sie fühlen sich erfrischt und
starten unbeschwert in den
Tag.**



ENTSPANNT IN DIE NACHT

**Wohltuendes zum
Stressabbau und eine
Abendmeditation, bei der
Sie Ballast abwerfen.**

**Sie entschleunigen,
kommen zur Ruhe und
lassen den Tag entspannt
ausklingen.**



Wir freuen uns auf Sie!



Bärbel Rockstroh
Heilpraktikerin für Psychotherapie
Hypnosetherapeutin



Sebastian Rockstroh
Heilpraktiker für Psychotherapie
Hypnosetherapeut



Wo?

Vitarium
Praxis für 360°-Coaching
Münsterhalden 10
79244 Münstertal

Wieviel?

10 € pro Person
Zehnerkarte: 90 €

Wie?

Ganz einfach – ohne Kursbindung!
Die Termine finden Sie unter
www.vitarium-rockstroh.de

Bitte melden Sie sich spätestens 12
Stunden vor dem Termin hier an:
info@vitarium-rockstroh.de
oder 07636 7872445