



SILKE FREDRICH

achtsamkeit. coaching. potenziale.

TERMINE

12.08. - 30.09.24

&

10.02. - 31.03.25

montags

18.00 - 20.30 h

“WER ACHTSAM IST,
DER FINDET SICH
IN SICH SELBST.”



Fühlst du dich **erschöpft** und **ausgebrannt**?
Du hast das Gefühl, dich im **Alltag zu verlieren**
und du **gar nicht mehr** du selbst zu sein?
Grübeleien und Sorgen lassen dich nicht zur
Ruhe kommen?

Das Training “**Stressbewältigung durch
Achtsamkeit**“ hilft dir, **Stress abzubauen**,
innere Ruhe zu finden und dein **Wohlbefinden**
zu steigern. So kann es dir gelingen:

- **Stress** in privaten und beruflichen Situationen entgegenzuwirken
- **Erschöpfungszustände abzubauen** (z. B. Schlaflosigkeit, innerlicher Unruhe, Konzentrationsmangel)
- **Ruhe** und **Gelassenheit** zu etablieren
- Lernen mit **schwierigen Gedanken** und Gefühlen **umzugehen**
- Ängste zu vermindern und **Burnout vorzubeugen**
- Persönliches Wohlbefinden und **neue Lebenskraft und Energie** zu spüren

Begegne dir mit Achtsamkeit & Selbstfürsorge.
Ich freue mich auf die gemeinsame Zeit.

www.silke-fredrich.de



IN 8 WOCHEN ZU MEHR GELASSENHEIT

INTENSIVTRAINING

STRESSBEWÄLTIGUNG DURCH ACHTSAMKEIT

Der Kurs findet in einer Kleingruppe mit
6-8 Teilnehmenden statt.

INHALTE

- Individuelles Vorgespräch
- 8 Kursabende je 2,5 Stunden + 1 Achtsamkeitstag
- Workbook zur Vertiefung der Inhalte
- Audiodateien mit Meditationsanleitungen
- Individuelles Nachgespräch
- Yogamatten, Meditationskissen etc. vorhanden

Termine

12.08.- 30.09.2024 - 18.00 - 20.30 Uhr
21.09.24 Achtsamkeitstag (10.00 - 15.00 Uhr)

10.02.- 31.03.2025 - 18.00 - 20.30 Uhr
22.03.25 Achtsamkeitstag (10.00 - 15.00Uhr)

Ort & Gebühr

340,- € pro Teilnehmenden.*
(* Ratenzahlung möglich)

Haus Nr. 1,
Pestalozzistr. 1, 28844 Weyhe-Leeste

INTERESSE

Ich stehe dir gerne zur Verfügung, um alle deine Fragen zu beantworten und sicherzustellen, dass du dich bei mir gut aufgehoben fühlst. Rufe mich an oder schicke mir eine E-Mail. Ich freue mich auf dich.

Scan mich!



Silke Fredrich

Trainerin für Achtsamkeit & Stressbewältigung,
Persönlichkeitsentwicklung

☎ 0172 / 93 25 623

✉ kontakt@silke-fredrich.de

www.silke-fredrich.de