

Übersicht Termine 2019 für Gesundheitskurs „Gelassen und sicher im Stress“ - Anerkannte Präventionskurse mit Kostenerstattung durch die gesetzlichen Kassen!* -

Nehmen Sie sich einmal ganz bewusst zwei Tage Zeit für sich.

In diesem Gesundheitskurs können Sie Ihre persönlichen Themen im Umgang mit Stress, wie er heute allgegenwärtig ist, reflektieren und viele kleine Stellschrauben dafür entdecken, wie Sie sich entlasten und so dafür sorgen können, langfristig gesund(er) zu sein und zu bleiben.

Als Coach unterstütze ich Sie, sich Lösungen für Ihre persönlichen Fragen zu erarbeiten und Ihr individuell wirksames Anti-Stress-Programm zusammenzustellen. Die Gruppengröße liegt in der Regel bei 6 - 8 Personen, was viel Raum für Austausch lässt.

Die Krankenkassen empfehlen vorrangig den Besuch eines Wochenkurses.

Wenn Sie aus beruflichen/privaten Gründen keinen solchen besuchen können, ist der Besuch der von mir angebotenen Kompaktkurse eine lohnenswerte Alternative. Das gesamte Kursprogramm des Wochenkurses werden Sie auch hier kennenlernen.

Zwei Varianten: **Wochenendkurs (WEK) oder Kompaktkurs an 2 Samstagen (KK)**

- 1.) WEK Hi: Sa, 23.03., 9.00 bis 18.30 Uhr + So, 24.03.2019, 9.00 bis 17.30 Uhr (8x 120 min.)
- 2.) KK Hi: 2x Sa, 30.11. und 07.12.2019, je 9.30 bis 17.00 Uhr (8x 90 min.)

Veranstaltungsort:

Kongregation der Barmherzigen Schwestern in Hildesheim
Hückedahl 10 (Haupteingang) - **Seminarraum E1** -
31134 Hildesheim

Kursgebühr jeweils: € 160,-, zzgl. € 30,40 MwSt = € 190,40.
Anmeldung unter den u.g. Kontaktdaten.
Anmeldeschluss bis 10 Tage vor Kursbeginn.

* Da es sich um anerkannte Präventionskurse handelt, wird die Gebühr von den gesetzlichen Krankenkassen anteilig (mindestens mit 75,- €) bis voll erstattet. Nutzen Sie diese Chance!
Bitte rechtzeitig vor Kursbeginn Ihre Krankenkasse über die Teilnahme informieren.
AOK-Mitglieder nehmen mit Gutschein für Stressprävention kostenlos an meinen Kursen teil.

Ich freue mich auf Ihre Teilnahme. Geben Sie diese Information gern weiter.

Mit herzlichen Grüßen

Astrid Klink

Astrid Klink

Dipl. Päd., TÜV-zertif. Coach
ZPP-zertifizierte Kursleiterin

Telefon:

E-Mail:

Homepage:

USt.ID-Nr.:

0 50 31 / 17 62 37

klink@astrid-klink-coaching.de

www.astrid-klink-coaching.de

DE 294326753