



# Seminarprogramm

Stand Juli 2023

**Willkommen bei coach & care!**

Haben Sie Fragen oder wollen Sie ein Seminar buchen? Rufen Sie mich gerne an oder schreiben Sie mir eine E-Mail:

**coach & care | Vital und in Balance**

Coaching · Kosmetik · Seminare

[www.coachandcare.de](http://www.coachandcare.de) · [funk@coachandcare.de](mailto:funk@coachandcare.de)

**Praxis Groß-Gerau**

Pfortefeldstraße 17 · 64521 Groß-Gerau  
Telefon 06152 9774761

**Praxis Walldorf**

Langstraße 119 · 64546 Mörfelden-Walldorf  
Telefon 06105 2979344

## SEMINARE

### STRESSABBAU UND BALANCE

Gelassenheit ist erlernbar - wir können uns jederzeit dafür entscheiden! Lernen Sie Anspannungen und Sorgen loszulassen und entdecken Sie neue Möglichkeiten, um Ihren Alltag ausgeglichener zu meistern.

Das Balancetraining unterstützt sie dabei, Stress und Disharmonien wirksam zu begegnen und begleitet Sie bei besonderen Herausforderungen. Sie trainieren in Ihrem Tempo den Umgang mit bewährten Werkzeugen des NLP und können so Ihre persönliche Entwicklung selbst bestimmen. Sie erfahren mehr über sich selbst und „Ihre innere Landkarte“, Ihre persönliche Motivation und wie Sie Ihre Ziele leichter erreichen können.

halbjährig über 8–10 Einheiten á 60 Minuten  
Seminargebühr 120–150 Euro

Jahresfortlaufendes Seminar

### MEDITATION UND ENTSPANNUNG

Sie wollten schon immer mal meditieren und wissen nicht genau wie es funktioniert? Sie möchten sich entspannen und es gelingt Ihnen nicht? Gönnen Sie es sich, zur Ruhe zu kommen und den Gedankenstrom anzuhalten.

Entdecken Sie Ihren persönlichen Ruhepunkt und lernen Sie in diesem Meditationstraining wie Sie Schritt für Schritt besser abschalten und entspannen können. Sie stärken Ihre Konzentrationsfähigkeit und Fokussierung auf das Wesentliche und finden mit zunehmender Meditationspraxis zu mehr Ruhe und Gelassenheit.

halbjährig über 8–10 Einheiten á 60 Minuten  
Seminargebühr 120–150 Euro

Jahresfortlaufendes Seminar

### SCHATTEN UND LICHT

Mit sich selbst Frieden schließen! Die persönliche Balance zu finden, sich wohlfühlen und das Gefühl von „ganz sein“ erleben, ist der Lohn für die Arbeit mit unseren Anteilen.

Wir sind nicht perfekt – genau das macht uns zu den Menschen die wir sind. Manchmal sind jedoch genau diese Anteile und Gewohnheiten ein großes Hindernis für unsere Zufriedenheit. Diese Hindernisse kennenzulernen und mit unseren Ressourcen zu verbinden, schenkt uns tiefe Ruhe, neue Leichtigkeit und lässt uns wieder strahlen. Eine besondere Art des Wohlbefindens mit uns selbst.

8 Einheiten á 60 Minuten  
Seminargebühr 130 Euro

### PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG

Die Progressive Muskelentspannung (PME) ist ein leicht erlernbares und wirkungsvolles Entspannungsverfahren.

Durch PME lassen sich Stresssituationen gelassener bewältigen, können sich körperliche Verspannungen lösen, verbessern sich Schlafprobleme, Konzentrationsschwierigkeiten, Angstzustände, Verstimmungen, Kopfschmerzen, Nervosität, Tinnitus etc.. Die PME ist Hilfe zur Selbsthilfe, damit Sie leichter Ihre Lebensfreude und Ihr Wohlbefinden im Alltag wiederfinden und bewahren können.

8 Einheiten á 75 Minuten  
Seminargebühr 130 Euro

Die Kostenübernahme durch die Krankenkasse ist möglich.  
Zertifiziert durch die Zentrale Prüfstelle für Prävention nach § 20 SGB V

Alle coach & care  
Seminare können  
Sie auch als Gruppe  
buchen.

coach & care  
Vital und in Balance  
Coaching · Kosmetik · Seminare  
www.coachandcare.de  
funk@coachandcare.de