



ZEIT FÜR DICH
Körper • Geist • Seele

Schnupperstunden

zum Achtsamkeits- und Entspannungskurs
"Zeit für Dich"



Die Glücksschmiede
FÜR MEHR STÄRKE & ACHTSAMKEIT

“ —

*„Manchmal reicht ein
erster Atemzug, um zu spüren,
ob ein Weg der richtige ist.“*



Rudi Rheimann
HP für Psychotherapie,
Coach und Berater,
Entspannungstrainer



Die Glücksschmiede
FÜR MEHR STÄRKE & ACHTSAMKEIT

Zeit für Dich - erst einmal schnuppern...

In unserer Schnupperstunde erhältst du einen guten **Einblick in den Achtsamkeits- und Entspannungskurs „Zeit für Dich“**.

Du lernst hier bereits einfache, sofort anwendbare Übungen kennen – Atem- und Körperachtsamkeit, kleine mentale Pausen und kurze Entspannungssequenzen, die du leicht in deinen Alltag integrieren kannst.

Ganz ohne Druck, ganz in deinem Tempo.

Nebenbei bekommst du ein Gefühl dafür, wie der Kurs aufgebaut ist, welche Themen dich erwarten und ob die Atmosphäre zu dir passt.

Und natürlich lernst du auch mich als Kursleiter kennen – achtsam, authentisch und mit Freude an dem, was ich tue.

Wenn du am Ende spürst: „Das tut mir gut“, kannst du dich im Anschluss ganz entspannt für den vollständigen Kurs anmelden.

Informationen zur Schnupperstunde

Dauer: ca. 75 Minuten

Ort: Hebammenpraxis in Selfkant-Heilder (Kreis Heinsberg),
Glücksschmiede in Nachbarheid

Kosten: 15,00 Euro (bei anschließender Kursbuchung wird der Betrag angerechnet!)

Jetzt zur Schnupperstunde anmelden und dir eine kleine Auszeit schenken – denn „Zeit für Dich“ beginnt genau hier.

Feedback zum Kurs

So erlebten unsere Kunden "Zeit für Dich"

„Der Kurs, den ich bei Rudi besucht habe, hat viel mehr zu bieten als reine Entspannungsübungen. Man lernt den Umgang mit Stress und was Stress mit dem Körper macht. Man lernt viel über sich selbst. Auch, dass man gut ist, so wie man ist. Es werden viele Werkzeuge geübt, die uns widerstandsfähiger machen und damit entspannter mit Stress umgehen lassen.“

(Hildegard W, Kursteilnehmerin)

„Ein sehr gelungener Mix aus Gesprächen, Übungen und Entspannung. Ich habe viel gelernt über mich selbst und wie ich Stress und Hektik im Alltag gelassener angehen kann. Ich hatte jedes Mal das Gefühl, mir etwas Gutes zu tun.“

(Irene H., Kursteilnehmerin)

Eine schöne Zeit in sehr angenehmer Atmosphäre, so dass man gut abschalten kann. Es gab viele unterschiedliche Impulse, Tipps und Übungen, die ich auch in den Alltag integrieren konnte. Nach dem Kurs bin ich immer entspannt und gut gelaunt nach Hause gekommen. Hat gut getan. (Melanie, Kursteilnehmerin)



Die Glücksschmiede

FÜR MEHR STÄRKE & ACHTSAMKEIT