

GRUPPEN-WOCHENENDE (PRÄSENZ): Kraftquelle – It's up to you

Für Menschen in herausfordernden Lebensphasen nach schwerer Diagnose, die innerlich im Dauerstress sind und wieder mehr Ruhe, Stabilität und Orientierung im Alltag finden möchten.

Was wir machen (praxisnah & sofort umsetzbar):

Körper beruhigen: Atem- und Körperanker, kurze Entspannungssequenzen für akute Stressmomente, Visualisierungsübungen

Kopf entlasten: Umgang mit Grübelschleifen, Angstwellen und innerem Druck

Alltag stabilisieren: Grenzen setzen, Energie einteilen, kleine Routinen aufbauen

Gruppe als Halt: Austausch im geschützten Rahmen – klar geführt und achtsam gehalten

Rahmen:

Sa 10–18 Uhr | So 10–16 Uhr

Gruppengröße: 8–12 Personen

Orte: München · Berlin · Schweinfurt · Jena u.a. Orte möglich

Termine: auf Anfrage

Ich suche:

Kooperationspartner für die Gruppenkurse zur gemeinsamen Veranstaltung

Wichtiger Hinweis:

Dieses Angebot ist Coaching/Begleitung zur Unterstützung der Selbstregulation und Alltagsbewältigung.

Es ersetzt keine ärztliche oder psychotherapeutische Diagnostik oder Behandlung.

Kontakt / Infos & Anmeldung:

Jana Lenz

Telefon: 0160 98062405 · E-Mail: info@jana-lenz.de