



*“Atme und lass sein.”*

*Jon Kabat Zinn*



Wir können selbst oft mehr für unsere Gesundheit tun, als wir denken. In diesem strukturierten Kurs zur Gesundheitsförderung erwerben Sie Wissen und Fähigkeiten, um durch gezielte Verhaltensänderungen aktiv mehr Gesundheit in Ihr Leben zu bringen.



### MIND-BODY-MEDIZIN

- *achtsamkeitsbasierte Stressreduktion*
- *Bewegung*
- *Entspannung*
- *Ernährung*
- *Stressbewältigung*

### ALLGEMEINE INFOS

*Wann: ab 12.11.24, 10 Termine*

*Kosten: 367 €*

*Wo: Beratungspraxis Köln  
Lindenthal, Klosterstraße 27,  
50931 Köln*

*Leitung: Dagmar Redweik  
M.Sc, Lehrkraft für  
Gesundheitsförderungs- u.  
Präventions-Maßnahmen*

Nehmen Sie sich Zeit für sich selbst.  
Dieser Kurs hilft Ihnen dabei selbstwirksam und ganzheitlich etwas für Ihre Gesundheit und für Ihre Stressbewältigung zu tun.



Anmeldung:  
[info@dagmar-redweik.de](mailto:info@dagmar-redweik.de)  
Fragen: +49 0171 2016886  
[www.dagmar-redweik.de](http://www.dagmar-redweik.de)

