

Nur kein Stress.

Stressmanagement-Seminare von und mit Dagmar Höffken im Kloster Kamp

Kennen Sie Ihre Stressoren?
Die Quälgeister, die Ihnen
körperlich, geistig oder
gesellschaftlich Kummer
bereiten? Ich helfe Ihnen
dabei, Ihre individuellen
Stressfaktoren besser
kennenzulernen und zeige
Ihnen Wege auf, wie Sie sich
davon befreien können.
Besuchen Sie meine
Gruppen-Seminare in der
schönen Abgeschiedenheit
des ehemaligen Klosters
Kamp und gewinnen Sie
mit einem Tag Auszeit
viele Tage Freiheit.



Ich bin für Sie da.

Als Familien- und Paarberaterin kenne ich die unterschiedlichen Lebensanforderungen, aus denen sich Stress-Situationen ergeben. Aufgrund meines wechselvollen privaten Lebenslaufes und im Rahmen meiner beruflichen Praxis habe ich gelernt, mit den Herausforderungen des Lebens kreativ umzugehen. Ich freue mich darauf, meine vielfältigen Erfahrungen für Sie persönlich nutzbar zu machen und unterstütze Sie dabei, ein selbstbestimmtes, stress-reduziertes Leben zu führen.



Mein Seminar-Angebot umfasst:

- Analyse der stressauslösenden Momente
- Bodyscan
- Achtsamkeitsübungen
- Kleine Meditationen
- Dankbarkeitspraxis
- Umgang mit negativen Denkstrukturen
- Resilienz-Training
- Script mit Übungen

Was Sie aus meinem Seminar mitnehmen werden:

- Sie lernen sich selbst und die Regungen Ihres Körpers neu und bewusster kennen.
- Sie machen die Erfahrung, welche Bedeutung richtiges Atmen hat und wie es Sie verändern kann.
- Sie erlernen verschiedene Methoden zur Stressreduktion.
- Sie entdecken die Heilsamkeit eines gemeinsamen Miteinanders.
- Sie erhalten die Möglichkeit zum Austausch mit Menschen, die ähnlichen Belastungen ausgesetzt sind.
- Sie steigern Ihr Selbstwertgefühl.

Nur keine Scheu – über meine Seminarkultur.

Ich bin ein bekennender Ruhrgebietsmensch. Meine Kundinnen und Kunden schätzen die Offenheit und Authentizität, mit denen ich ihnen begegne. Durch meine jahrelange Erfahrung in Gruppenleitung und Meditation finde ich zu jeder Personenkonstellation einen natürlichen Zugang. Viele Menschen freuen sich auf meine Seminarberatung.

Ich freue mich auf Ihr Interesse!

Ihre Dagmar Höffken

Kosten: Seminargebühr pro Person 220,00 Euro

Verpflegung: Mittagessen im Restaurant „Haus Alte Schmiede“ (inkl.)

Terminvereinbarung und Anmeldung:

dagmarhoeffken@t-online.de · www.dagmar-hoeffken.de

Mobil: 0176 7000 52 08

Anfahrt: www.kloster-kamp.eu