

## Management by Körper

Dein Körper ist ein weiser Coach

► Freitag 17:00 - 22:00 Uhr

► Samstag 10:00 - 15:00 Uhr

### *Neuland entdecken*

Eine Reise zu Deinem Potenzial.

Lassen Sie sich entführen in ein „unbekanntes Land“.

- Entspannt und in Ruhe, leicht, lustvoll und mit Freude, Neuigkeiten entdecken
- An innerer und äußerer Kraft gewinnen

Teilnehmergebühr: EUR 145,00  
inkl. Getränk und Snack  
Frühbucherpreis bis 10 Tage vor  
Veranstaltungsbeginn: EUR 125,00

Gruppengröße: 6 Personen  
max. 10 TeilnehmerInnen

**Anmeldung und Infos:**  
**Gabriele Ludek**  
**Telefon +49(0)3641 422347**

### Management by Körper

07743 Jena Weidenweg 4  
Telefon: +49 (0) 3641 422347  
Email: buero@gabriele-ludek.de

[www.entspannung-jena.de](http://www.entspannung-jena.de)

## Management by Körper

### *Seminar*

*Gesundes Coaching*

*Gabriele Ludek*

*Telefon +49 (0) 3641 - 422347*

## Programm

Freitag	
16:30 Uhr	Ankommen
17:00 Uhr	Aktive Meditation
18:00 Uhr	Pause
18:30 Uhr	Gruppenarbeit
20:00 Uhr	1. Angeleitete Visualisation
20:30 Uhr	Einzelarbeit
21:00 Uhr	Gruppenarbeit
	Abschluss
22:00 Uhr	Ende
Samstag	
09.30 Uhr	Ankommen
10:00 Uhr	Meditation
	Pause
10:30 Uhr	Gruppenarbeit
11:30 Uhr	2. Angeleitete Visualisation
12:30 Uhr	Einzelarbeit
13:30 Uhr	Pause
14:00 Uhr	Gruppenarbeit
	Abschluss
15:00 Uhr	Ende

## Zum Seminarinhalt:

Alles was du wissen musst ist bereits in dir vorhanden. Du brauchst dir nur die Zeit und die Ruhe nehmen und es sehen wollen. Das Seminar bietet die Möglichkeit, Abstand zum Alltag herzustellen und aus der Ruhe und Entspannung heraus, für dein Leben Wesentliches neu zu entdecken oder wiederzufinden.

Die angebotenen **Meditationen erleichtern** das „Loslassen“ und „zur Mitte finden“. Sie dienen ebenso dazu, frei zu werden von kreisenden Gedanken im Kopf und Verspannungen im Körper. In den jeweiligen Abschnitten der **Gruppenarbeit** wird sich der einzelne/die einzelne in einer wohlwollenden Atmosphäre erfahren. Die **Gruppenarbeit** unterstützt den Austausch untereinander und die Reflexion der Einzelarbeit, z.B. das Erleben der **angeleiteten Visualisierungen**. Diese angeleiteten **Visualisierungen** dienen der Ent-Spannung von Körper und Geist. Sie sind vergleichbar mit „Fantasiereisen“ oder „Tagträumen“; gehen dennoch in Ihrer Qualität einen Schritt tiefer. Der eigene Körper bekommt die Möglichkeit, seine „Sicht der Dinge“ mitteilen zu können. Wenn Du es willst.

## Ort der Veranstaltung:

Die Veranstaltung findet im Raum für Entspannung, in Jena (Nord) statt. Ein Seminarraum mitten im alten Dorfkern von Löbstedt, 3 Minuten Fußweg von der Straßenbahnhaltestelle „Löbstedt“ entfernt und 15 Minuten Straßenbahnfahrt vom Stadtzentrum. Lage zwischen Kaufland und „Himmelreich“.

[www.entspannung-jena.de](http://www.entspannung-jena.de) / wegbeschreibung - mit LINK zur Lage im Stadtplan

## Zur Seminarleitung:

Gabriele Ludek (Jg. 1962) ist Inhaberin der Praxis und des dazugehörigen Seminarraumes, Beraterin für Selbstheilungskompetenz und zertifizierte Entspannungstrainerin.

Seit 2006 selbständig.

## Anmeldung

### Ihre verbindliche Anmeldung

nehmen Sie bitte über das Formular „Anmeldung/Kontakt“ über die Seite: **www.gabriele-ludek.de vor!**

Sie erhalten eine Anmeldebestätigung mit weiteren Informationen.

### Sie haben Fragen?

Rufen Sie mich einfach an!

Telefon +49 (0) 3641 422347

Mo – Fr 8:00 – 10:00 Uhr

Oder schreiben Sie mir eine Email!

[buero@gabriele-ludek.de](mailto:buero@gabriele-ludek.de)

Ich antworte Ihnen sehr gerne.

