

Kommt Ihnen das bekannt vor?

Haben Sie manchmal das Gefühl, dass vor lauter Arbeit, Stress und Abhaken des Pflichtprogramms keine Zeit mehr für die schönen Momente bleibt?

Nehmen die Gedanken einfach kein Ende und Durchschlafen ist schon lange nur noch ein unerfüllter Wunsch?

Diese innere Unruhe fühlt sich schon wie der Normalzustand an?

Alles zu viel... aber was ändern? Trauen Sie sich nicht aus der Komfortzone raus, weil „es ja eh schief gehen wird?“

In einer Gesellschaft, in der Leistung ganz oben steht und unsere Kleinsten schon unter Druck und Stress leiden, möchte ich mein Bestes geben, um Sie und/oder Ihre Kids aus der Stressspirale heraus zu holen und wieder in ein entspannteres Leben zu begleiten.

Mit verschiedenen Methoden, Übungen und Tools starten wir wieder neu durch! Und das mit Leichtigkeit, Freude und Herz!

Gemeinsam finden wir heraus, was am besten zu Ihnen passt!



Nicht nur Erwachsene freuen sich über Entspannung und Entschleunigung. Sie möchten mehr Infos zu den Angeboten für Kinder? Dann stöbern Sie gern auf

www.kimsalzer.de

Sie möchten Ihr Team oder Kollegium unterstützen?

Von Entspannungsmethoden & Regulierung des Nervensystems, Übungen und Tools für Konzentration und Fokus, Ausschöpfung des eigenen Potentials und das des Teams - es ist für jeden etwas dabei. In einem Vorgespräch passen wir den Workshop oder pädagogischen Tag auf Ihre Wünsche an.

Info & Anmeldung

015560 568342
ventana@kimsalzer.de
www.kimsalzer.de



Entspannung
&
Regulierung



Kurse & Workshops

für Erwachsene

Kim Salzer

ganzheitliche
Persönlichkeitsentwicklung

in Karlsruhe &
Umgebung

Fokus
&
Stress-
management



Free your
mind, trust
in you &
just relax

Ganzheitliche Persönlichkeitsentwicklung

Stress bedeutet für jeden etwas anderes und jeder geht auch anders damit um.

Gemeinsam entdecken wir verschiedene Tools & bewegungsorientierte Übungen, mit denen wir unser **Nervensystem regulieren** können und lernen, besser mit Stress umzugehen. Wir entschleunigen dank verschiedener **Entspannungsmethoden** und nehmen uns Zeit für Regeneration.

Gleichzeitig trainieren wir unseren Fokus und kommen mit **Aktivierungsübungen** aus der Müdigkeit oder dem Gedankenkarussell.

Raus aus der Komfortzone, **rein ins Tun!**

Raus aus dem Kopf, rein ins Herz, in die Freude & Leichtigkeit!

Stress-
management

Regeneration

Fokus

Potential-
entfaltung

Entspannung

Resilienz

Kurse

- 10 Termine
- maximal 20 Personen

Workshops & Fachvorträge

- stunden- oder tageweise
- Gruppengröße nach Absprache

Individuelles

Veranstaltungen für Ihr Team oder Auszubildende & Referendare, pädagogischer Tag oder Fortbildungen - bei einem unverbindlichen Vorgespräch passen wir den Workshop auf Ihre Wünsche an.

Über mich



- Realschullehrerin für Mathematik, Biologie & Informatik
- IKP® Trainer Professional - Integrative Kreativ-Pädagogik nach der Bunten Intelligenz-Methodik®
- Resilienztrainerin
- Kinder-Entspannungstrainerin
- body'n brain-Trainerin i.A.
- Kinder Yoga Trainerin

Zaubern wir
unseren Kids ein
Lächeln ins
Gesicht!
Und uns
Erwachsenen
gleich mit!

