



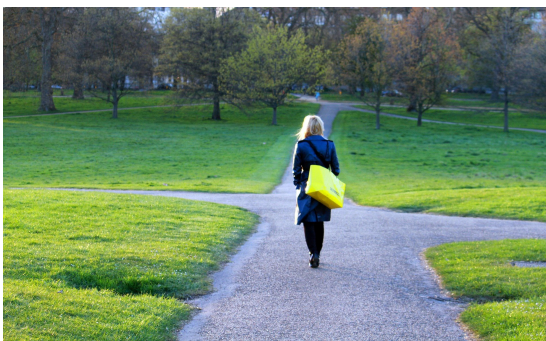
In diesem Kurs schärfen wir unsere Wahrnehmung. Mit Hilfe von alltagstauglichen Übungen lernen wir achtsam mit unserem Körper und unseren Bedürfnissen umzugehen. Dadurch üben wir unserer Intuition zu vertrauen und bewusster in Stress-Situationen zu agieren oder gar zu vermeiden. Gemeinsam entspannen und zentrierten wir uns.

"Was benötige ich gerade in diesem Moment? Wie kann ich mich besser abgrenzen? Wo tanke ich meine Energiereserven auf?"

Du bekommst neue Impulse für mehr Energie und Lebensfreude. Davon profitiert nicht nur Dein Immunsystem!

Du lebst bewusster und kannst Dein volles Potential entfalten.

- online Montags:** Start jederzeit möglich 19:45 – 21:15  
**Preis 10 Einheiten:** 180 €, ermäßigt 90 € (1. Termin kostenlos)  
**Wo:** zuhause per Zoom
- Dienstags:** ab 6. Oktober 17:45 – 19:15 und 19:45 – 21:15  
**Block 1 Oktober:** 06.10. - 13.10. - 20.10. - 27.10.  
**Block 2 November:** 03.11. - 10.11. - 17.11. - 24.11.  
**Preis Block:** 100 €  
**Preis Einmalzahlung:** 180 €  
**Wo:** Beratungspraxis Sanate im Parkhotel Frankfurt-Rödermark
- Samstags:** ab 3. Oktober 10:00 – 12:00 und 16:00 – 18:00  
**Block 1 Oktober:** 03.10. - 10.10. - 17.10 - 24.10.  
**Block 2 November:** 07.11. - 14.11. - 21.11. - 28.11.  
**Preis 4 Einheiten:** 120 €, zzgl. Raumpauschale 10 € / Termin  
**Preis Einmalzahlung:** 200 €  
**Wo:** Seminarraum im Parkhotel Frankfurt-Rödermark
- Tipp:** Einige Arbeitgeber übernehmen die Kosten



**Inhalte: Übungen aus**

- Achtsamkeitstraining
- Vitalitäts- und Entspannungs-Übungen aus Kinesiologie
- Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)
- Neuro- Linguistisches Programmieren (NLP)
- Meditation

Gruppen coronakonform

- Anmeldung:** Terminwunsch, Vorname, Name, Handy, Email, Geburtsdatum
- Kontakt:** Mail: [almut@sanate.net](mailto:almut@sanate.net) T: 06074 – 920714  
 H: 0163 – 6865148, Whatsapp, Threema  
 online: [sanate.net](http://sanate.net)  
 fb,insta: [AlmutKleist.Sanate](https://www.instagram.com/AlmutKleist.Sanate)
- zu mir:** Ich bin Kinesiologin und Entspannungs-und Vitalitätscoach. Ich lebe in Rödermark, habe 2 erwachsene Kinder und war viele Jahre im Marketing und Vertrieb tätig.



Da die Plätze begrenzt sind, bitte ich um zeitige Kontaktaufnahme. Die Platzvergabe erfolgt nach Anmeldedatum und ist nur gültig bei Vorab-Bezahlung. Es werden Wartelisten geführt. Du erhältst eine Teilnahmebescheinigung.