

# HOMEOFFICE? LEERE BÜROS? STRESS UND VERUNSICHERUNG?

Ich bin für Sie und  
Ihre Mitarbeiter da!

## ONLINE-ANGEBOTE

Unterstützen Sie jetzt Ihre wertvollen Mitarbeiter mit Online-Seminaren, um gesund und gestärkt durch diese herausfordernde Zeit zu kommen.



### Achtsamkeit

Gelassenheit und Lebensfreude entwickeln auch in unruhigen Zeiten.  
Ruhe für den Geist, im Job und im Leben.



### Resilienz

Stärkung der psychischen Widerstandsfähigkeit in Krisenzeiten.  
Ängste loslassen - Ressourcen nutzen.



### Entspannung

Mit verschiedenen Methoden einfach mal abschalten. Für weniger Stress und mehr innere Ruhe.

**Worauf warten? Zeitnahe Umsetzung möglich.**

**Passgenau für Ihre Bedürfnisse: Vortrag, Workshop, mehrwöchiger Kurs**

*"Das Online-Seminar bietet eine super Alternative zum klassischen Treffen vor Ort. Ich bin so viel flexibler und spare mir den Anfahrtsweg. Ich bin sehr begeistert!" Fabian, Teilnehmer Online-Achtsamkeitskurs 04-2020*

Rufen Sie mich an: Annette Friedrich, 01577-399 64 36.  
Mehr Infos unter <https://www.intakt-coaching-hamburg.de>