



# MINDBODYCIRCLE®

Gesundheit. Begegnung. Training.

## TAGESSEMINAR – MEIN KÖRPER UND ICH

- Termin:** neuer Termin wird noch bekannt gegeben, 10:00 – 16:30 Uhr  
**Ort:** Praxis Berger200, Berger Straße 200, 60385 Frankfurt  
**Kosten:** 196,- € (inkl. MwSt.) inkl. Teilnehmerunterlagen, Aufnahmen der Übungen, Materialien, Getränke/Snacks  
**\*\*Frühbucheraktion bis wird noch bekannt gegeben: 165,-€\*\***  
**Teilnehmer:** max. 10 Personen

Wie geht es dir? Wie fühlst du dich jetzt gerade in diesem Moment?  
Was sagt dein Körper zu diesen Fragen?

**MEIN KÖRPER UND ICH - EIN TAGESSEMINAR FÜR DICH.** Diesen Tag widmen wir uns selbst, und unserem Körper. Wir verbinden uns mit unserer Körperwahrnehmung, erleben mehr über die Beziehung zu unserem Körper und erfahren neues über unser Körperverhalten.

Inhalte werden unter anderem sein:

- Ich mit mir in Kontakt – Wahrnehmen, Entspannt im Sein und aktives Zentrieren als Schlüsselkompetenzen
- Ich in mir – Körper als Spiegel der Seele, Atem ist Leben, Akzeptanz und Selbstliebe
- Ich und du – Zusammen sein, Körperausdruck, Nähe-Distanz

Wir richten unser Bewusstsein und unseren Fokus nach innen. Darauf, uns selbst weiter kennen zu lernen. Und wieder aus unserer eigenen (Körper-) Verbundenheit und unseren inneren Kräften zu schöpfen.

Ich lade Sie herzlich ein, zu einem erlebnisreichen, interessanten, praxisreichen Tag - mit Input, Impulsen und Innenzeit.



Ein Tagesseminar aus der Reihe des **MINDBODYCIRCLE®**. Das Präsenz- und Gesundheitstraining mit Elementen aus aktueller Hirnforschung, Psychologie, Körperarbeit und Mentaltraining. Kraft, Stille und Inspiration – für Körper, Geist und Seele.

### FÜR WEN IST DAS TAGESSEMINAR INTERESSANT?

Das Seminar ist für alle diejenigen interessant, welche sich persönlich oder auch beruflich mit Themen rund um Körper, Wohlbefinden/Wellbeing, Präsenz, Gesundheit, Persönlichkeitsentwicklung und Lebenskompetenz beschäftigen. Der Tag ist erlebnis- und praxisorientiert aufgebaut - mit Input, Impulsen und Innenzeit. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Du brauchst lediglich Interesse und Neugier mit dir selbst mal anders in Kontakt zu kommen und zu sein.

**Anmeldungen bitte bis spätestens: wird noch bekannt gegeben**  
via Email: [info@daniela-vollmann.de](mailto:info@daniela-vollmann.de)  
via Anruf: 0151/64587052

Bei Fragen und für weitere Informationen bin ich gerne für Sie da.

Ich freue mich auf einen schönen und erlebnisreichen Tag.

**Herzlichst,**  
**Daniela Vollmann**

Coaching. Training. Persönlichkeitsentwicklung.  
MindBodyCircle Trainer®. Life & Business Coach für ILP®.  
Mehr als 10 Jahre fachl. Expertise, prakt. Erfahrung, persönl. Unterstützung.

