



Tag der mentalen Gesundheit
 am 18.11.2016 von 10 bis 18 Uhr
 in der Berliner Str.12 in 21509 Glinde

Beginn	Workshopthema	Trainerin
10:00	Weniger Stress durch mentale Stärke	Melanie Lange von der Charismaschmiede
10:30	Mit Powerfood Nerven und Stoffwechsel stärken- Gezielte Ernährungstipps für mehr Energie und Balance im Alltag.	Hanna Hardt von Heilpraktikerin Hanna Hardt
11:00	Dankbare Brotaufstriche für ihren Körper	Nina Sonntag von Hamburger Herdgeflüster
11:30	Die Welt um uns herum erforschen – vom Schmetterling bis zum Wasserfloh	Silke Wiegand von Spass mit der Natur
12:00	Stressfrei und Überzeugend in Bewerbungsgesprächen	Melanie Lange von der Charismaschmiede
12:30	Mit mentaler Kraft gegen chronische Rückenschmerzen – Wie Sie mit gezielten Übungen Schmerzmuster verlernen können.	Hanna Hardt von Heilpraktikerin Hanna Hardt
13:00	Warme Getränke für ein warmes Herz	Nina Sonntag von Hamburger Herdgeflüster
13:30	Naturbeobachtung – Eine Wohltat für Körper und Seele	Silke Wiegand von Spass mit der Natur





Tag der mentalen Gesundheit
 am 18.11.2016 von 10 bis 18 Uhr
 in der Berliner Str.12 in 21509 Glinde

14:00	Mehr Power für das eigene Leben	Melanie Lange von der Charismaschmiede
14:30	Wenn Essen zur Last wird: Nahrungsmittelunverträglichkeiten erkennen & behandeln	Hanna Hardt von Heilpraktikerin Hanna Hardt
15:00	Dankbare Brotaufstriche für ihren Körper	Nina Sonntag von Hamburger Herdgeflüster
15:30	Naturbeobachtung – Eine Wohltat für Körper und Seele	Silke Wiegand von Spass mit der Natur
16:00	Weniger Stress durch mentale Stärke	Melanie Lange von der Charismaschmiede
16:30	Mit mentaler Kraft gegen chronische Rückenschmerzen – Wie Sie mit gezielten Übungen Schmerzmuster verlernen können.	Hanna Hardt von Heilpraktikerin Hanna Hardt
17:00	Warme Getränke für ein warmes Herz	Nina Sonntag von Hamburger Herdgeflüster
17:30	Der naturnahe Garten – eine Wohlfühloase im eigenen Heim	Silke Wiegand von Spass mit der Natur

Anmeldung ab 18.10.2016 unter www.charismaschmiede.de erforderlich

