



caterina oriolo

*Psychologische
Beraterin*

Burnout-Beraterin

Qi Gong-Lehrerin



Ausbildung zum/r Achtsamkeits- und Meditations - Kursleiter/in

2020

*Psychologische Beratungspraxis
Caterina Oriolo*

*Darmstädter Str. 196
64625 Bensheim
Tel.: 0157- 827 676 80
www.caterina-oriolo.de
E-Mail: mail@caterina-oriolo.de*



Unser reizüberfluteter und leistungsorientierter Alltag macht es uns schwer, achtsam mit uns zu sein und Stresssignale wahrzunehmen. Es wird immer wichtiger, die eigene Körperwahrnehmung zu fördern und Stressbewältigungsmechanismen zu entwickeln. Erfahren Sie in der Ausbildung zum Achtsamkeits- und Meditationskursleiter Wissenswertes zu diesem Thema und erlernen Sie Übungen, die zur inneren Ruhe führen und Stress abbauen, zum Vermitteln an Gruppen und Einzelpersonen oder einfach nur für sich selbst.

Termine:

04./05.01.2020

14./15.03.2020

18./19.04.2020

*(jeweils von 9.00 bis
12.00 Uhr und von
14.00 bis 17.00 Uhr)*

*Die Ausbildungskosten betragen 720,- Euro
(eine Ratenzahlung in Höhe von 3 x 240,- Euro
ist möglich).*