



WOHLFÜHLEN, RUHE FINDEN, KRAFT SPÜREN

**SA. 22.11.2025
10 - 15 UHR**

**Das Gesundheitszentrum
Ulmer Straße 41
(Eingang Brückenstraße)
73037 Göppingen**

ANMELDUNG UNTER:

info@dgz-gp.de

Betreff: Workshop 22.11.25

Preis: 89 €

**Getränke, Pausensnacks und ein
leckeres, gesundes Mittagessen
inklusive**



Dr. phil. Katrin Hofmann

Inhaberin: Das Gesundheitszentrum
Coach für Persönlichkeits-
entwicklung, Hypnose-Coach
www.dasgesundheitszentrum-gp.de



Kathrin Junker

Diplom-Sportwissenschaftlerin
Zertifizierte Pilatestrainerin
www.more-energy.eu



Nicole Haefeale

Heilpraktikerin
Entspannungspädagogin
Gesprächstherapeutin
www.praxis-nicolehaefeale.de

Du willst Dich besser und kraftvoller fühlen?

Dieser Wohlfühl-Tag bietet dir aktive Hilfe zur Selbsthilfe. Du bekommst viele praktische Tipps unter professioneller Anleitung, um gezielt Körper, Geist und Seele in Balance zu bringen. Mach mit, melde Dich an und lerne die wissenschaftlich fundierten Techniken kennen und lieben!

Wege zur Entspannung und inneren Balance:

Hypnose

Hokuspokus?! ...oder vielleicht doch was für mich?! Du wolltest schon immer mehr über Hypnose erfahren? Heute bekommst du die Chance! Lass dich überraschen, wie effektiv und gesundheitsfördernd Hypnose sein kann.

Pilates

Finde deine Mitte und schenke dir eine gesunde Körperhaltung mit mehr Beweglichkeit und einer gezielten Aktivierung deiner Tiefenmuskulatur. Dieses sanfte und dennoch sehr effektive Pilatustraining in Kombination mit bewusster Atmung bringt dich wieder in Balance.

Progressive Muskelentspannung PME

Entspannung at its best! Lerne, wie Körper und Geist zusammenarbeiten und dir echte Entspannung schenken, die dir auch zum Beispiel beim Einschlafen helfen kann.

Akupressur

Drück dich glücklich! Lerne unter Anleitung hilfreiche Entspannungspunkte kennen.



More Energy
ganzheitlich gesund

