

EFFEKTIV SEIN ... DURCH EIN HÖHERES LEVEL AN ENERGIE UND KONZENTRATION Maßgeschneiderte Trainings für Gruppen und Unternehmen

Was ist für Sie drin?

- 120 min. Training nach der Grinberg Methode®
- angepasst an Ihre individuellen Bedürfnisse bzw. den für Sie relevanten Kontext
- Ziel ist es, ein höheres Level an Energie und Konzentration zu erreichen, das reduziert Stress und schafft Raum für Kreativität

Wie läuft ein Training ab?

- Ihr Training wird auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt
- trainiert wird mit alltagstauglichen Atem-, Bewegungs-, Aufmerksamkeits- und Stilleübungen: im Stehen, Sitzen oder Liegen, je nach Platz und Kontext
- Veranstaltungsort sind idealerweise Ihre Räume, es braucht keine besondere Ausstattung

**KOSTENLOS
TESTEN**

Wer kann teilnehmen?

- bestehende Gruppen / Arbeitsgemeinschaften / Teams etc. ab 8 Personen
- jeder, der neugierig ist, der Lust hat zu lernen, sich weiterentwickeln will und Sport treiben darf
- Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, nur bequeme Kleidung

Warum ist dieses Angebot kostenlos?

- Gruppen-Angebote nach der Grinberg Methode® wie dieses sind neu in Hamburg
- je mehr Menschen davon profitieren, desto bekannter wird die Methode

Was ist die Grinberg Methode®?

Die Grinberg Methode® bietet einen einzigartigen Weg um zu lernen, zu wachsen und sich weiterzuentwickeln. In allen Bereichen, die das Leben ausmacht. Ganzheitlich, mit Kopf und Körper. Denn wer weiß, was zwischen ihm und seinem Ziel steht, kann sich seinen Herausforderungen stellen.

KONTAKT, WEITERE INFOS UND ANGEBOTE

Hamburgs erstes Studio der Grinberg Methode®

Christine Gundlach

Qualifizierte Praktikerin und lizenzierte Trainerin der Grinberg Methode®

Oberstraße 18a | 20144 Hamburg

Telefon 0179 5313542 | Mail@ChristineGundlach.de | www.ChristineGundlach.de

Christine Gundlach

arbeitet seit über 5 Jahren als Praktikerin der Grinberg Methode® mit Klienten und bietet seit 2014 zusätzlich als lizenzierte Trainerin Angebote für Gruppen