

über uns

Monika Ludwig

Hat jahrelang die PR & Kommunikationsabteilung einer Münchener Agentur geleitet, bevor sie sich als Trainerin für Kommunikation und Stressmanagement selbständig gemacht hat. Dabei nutzt sie ihr Wissen aus der Fitness- und Pilateslehre und setzt die Wechselwirkung von Körper und Geist in ihren Trainings gezielt ein.

Caroline Nantke

ist eine begeisterte Naturliebhaberin mit Hang zum Bergsport, feinsinnige Empathin und kreative Lösungsfinderin mit langjähriger Erfahrung in energetischer Körperarbeit und Persönlichkeitsentwicklung. Ihre Leidenschaft ist es, Menschen durch Steigerung ihrer Selbstwahrnehmung neue Perspektiven zu eröffnen.

Layout: Caroline Nantke; Fotos: Unsplash

bewusst.
sein.

bewegt.

Selbstwahrnehmung
als Schlüssel zur
besseren Kommunikation.

selbstwahrnehmung & kommunikation

Wie kann ich urteilsfrei mit anderen umgehen? Wie schaffe ich es, auch in stressigen Situationen gelassen zu bleiben und welcher Zusammenhang besteht zwischen körperlicher Bewegung und Lösungsfindung?

Diesen Fragen widmen wir uns sowohl auf der analytischen, als auch auf der körperenergetischen Ebene.

>> 4 Tage, 5 x Gruppencoachingeinheiten, 2 x energetische Atem- und Körperübungen, 2 x Pilates, min. 6, max. 10 Teilnehmer*innen

die Seele baumeln lassen...

auch dazu bleibt genügend Raum. Schöpfe neue Kraft in eindrucksvoller Berglandschaft. In unseren ganzheitlich ausgerichteten Partnerhotels erwarten dich ein ausgewähltes Ambiente, ein Wohlfühl-Spabereich und eine hochwertige, frische, regionale (Bio-)Küche.

>> 4 Übernachtungen mit HP im ****Hotel

bewusst. sein.

bewegt.

Kontakt & Info:

Monika Ludwig
monika.ludwig@redetundrennt.de
+49 (0)176 85313966

Caroline Nantke
caroline.nantke@gmx.de
+43 (0)680 1304974

