VORTRÄGE, SEMINARE UND EINZELSITZUNGEN FÜR
WELLNESS - UND GESUNDHEITSHOTELS

Andrea Stohlmann

Referentin und Coach

Stressbewältigung • Erschöpfung • Selbstfürsorge



Fast 10 Jahre	13 Jahre	15 Jahre
Coaching & Beratung	Gesundheitswesen (Krankenschwester)	Privatkundenberatung (Bank)

NLP Practitioner & Master · Burnoutprophylaxe · Hypnose

Gäste kommen, um abzuschalten. Den Alltag nehmen sie oft mit.

Meine Vorträge, Seminare und Einzelsitzungen ergänzen Wellness - und Gesundheitsangebote um Impulse zu Stressbewältigung, Erschöpfung und Selbstfürsorge.

FORMATE AUF EINEN BLICK

01
Vortrag
60 - 90 Minuten
Kompakt, inspirierend und verständlich, mit Raum für Fragen

02
Seminar
1 bis 2 Tage
Zeit und Raum, um Themen vertieft zu bearbeiten und neue Routinen zu entwickeln.

03
Wellness-Hypnose
Einzelsitzungen, ca. 60 Min.
Individuell und entspannend für innere Ruhe, Regeneration und neue Ausrichtung.

THEMEN (AUSWAHL)

Energie statt Erschöpfung
Die eigenen Kraftquellen erkennen und stärken

Gelassen durch stürmische Zeiten
Stress erkennen, verstehen und bewältigen

Sich wieder weiblich fühlen
Die eigene Weiblichkeit durch Tanz neu entdecken

Sich gut um sich selbst kümmern
Achtsamkeit zwischen Fürsorge, Verantwortung und dem eigenen Leben

Erfahrung und Qualifikationen

Fundierte Praxiserfahrung
u.a. als Krankenschwester und in der Finanzberatung - mit langjähriger Erfahrung im direkten Kontakt mit Menschen

Coach und Beraterin
seit vielen Jahren in der Begleitung, in Vorträgen und Seminaren zu Stress, Gesundheit und Lebensbalance

Qualifikationen
Neurolinguistisches Programmieren
Diverse NLP-Ausbildungen (Practitioner/Master/ Hypnose)
Burnoutberatung (Seminarleiterschein

Vorträge für Bildungseinrichtungen, Institutionen und Frauennetzwerke

Passendes Angebot für Ihr Haus besprechen

Andrea.stohlmann@t-online.de
www.andreastohlmann.de