

WER SIND WIR?

Nach langen Jahren der beruflichen Tätigkeit als Trainer und Coaches im Gesundheitsbereich haben wir im Jahr 2011 die Kehdinger Coaches GbR gegründet, um unser Wissen und unsere Erfahrungen an Sie weiterzugeben.



Petra Friedrich-Posberg

Diplom-Ingenieurin
Pädagogin
Trainerin und Coach

Als Kehdinger Coaches haben wir uns auf die folgenden Themenbereiche spezialisiert:

- Gesundheitscoaching
- „Rauchfrei-Programm“
- Work-Life-Balance
- Entspannung
- Stressbewältigung
- Bewerbungstraining
- Profiling / Stärken-Schwächen-Analyse
- Persönlichkeitscoaching
- Mediation
- Familienaufstellung

KONTAKT

Gerne beantworten wir Ihre Fragen ausführlich.
Nehmen Sie Kontakt mit uns auf – wir freuen uns auf Sie!



KEHDINGER COACHES GbR
Training · Coaching · Mediation · Profiling

Petra Friedrich-Posberg & Stefan Posberg
Ritscher Straße 58
21706 Drochtersen

Tel +49 4148 6178160
e-Mail: mail@kehdinge-coaches.de

Notizen

Gegen Stress



Entspannung für Erwachsene



Fühlen Sie sich gestresst?

- Sind sie oft müde?
- Sind sie oft angespannt?
- Haben Sie oft Kopfschmerzen?
- Sind sie häufig krank?
- Finden Sie keine Ruhe?

Es geht auch anders!

In unseren Trainings setzen wir auf zwei unterschiedliche Entspannungsmethoden:

- Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung

Lernen Sie, die Methoden in Ihrem Alltag einzusetzen und so stressige Situationen zu entschärfen.



Finden Sie mit unserer Hilfe zu einer besseren Work-Life-Balance

Ihr Vorteil:

- ✓ Sie sind ausgeglichener
- ✓ Sie fühlen sich gesünder
- ✓ Sie sind in der Lage Stress abzuwehren
- ✓ Kurz, Ihre Lebensqualität steigt

Unsere Kurse sind nach §20 SGB V zertifiziert, das heißt **die Krankenkassen fördern die Teilnahme**, in dem sie Ihnen einen großen Teil der Kursgebühr erstatten.

Dieser Kurs kostet **120 €** (abzgl. des Zuschusses der Krankenkasse) und beinhaltet 12 Trainingsstunden.

Weitere Informationen
www.kehdinger-coaches.de

Anmeldung

- telefonisch unter 04148 – 6178160
- per E-Mail: mail@kehdinger-coaches.de

**Sprechen Sie uns an:
Wir beraten Sie gerne!**

Ausführliche Informationen
finden Sie unter:
www.kehdinger-coaches.de

