

# Ulrike Kopp



Stressbewältigung –  
Training und Beratung

## Workshop am 18. September 2015

im Gesundheitshaus Eppelheim

### Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Achtsamkeit ist eine wirkungsvolle Praxis, um die täglichen Herausforderungen des Alltags in Beruf, Familie und Freizeit besser zu bewältigen. Mit dem Body Scan (Körpermeditation), der Atemmeditation und achtsamen Dehnen und Bewegen erhalten Sie eine konkrete Einführung in diese Praxis.

Termin	Freitag, 18. September 2015
Uhrzeit:	17.30 bis 20.00 Uhr
Ort:	Gesundheitshaus Eppelheim Christophstraße 17 in 69214 Eppelheim
Kosten:	35,00 €



#### Leitung und Anmeldung

Ulrike Kopp  
Stressbewältigung Training und Beratung  
Tel: 06202 - 95 14 333  
Mobil: 0157 - 72 99 23 54  
[info@stressbewaeltigung-kopp.de](mailto:info@stressbewaeltigung-kopp.de)  
[www.stressbewaeltigung-kopp.de](http://www.stressbewaeltigung-kopp.de)



#### Veranstaltungsort

Gesundheitshaus Eppelheim  
Inh. Tanja und Kai Gund  
Christophstraße 17, 69214 Eppelheim  
Tel: 06221 - 76 71 53  
[info@gesundheitshaus-eppelheim.de](mailto:info@gesundheitshaus-eppelheim.de)  
[www.gesundheitshaus-eppelheim.de](http://www.gesundheitshaus-eppelheim.de)

# Ulrike Kopp



Stressbewältigung –  
Training und Beratung

## Infoabend am 30. Oktober 2015

im Gesundheitshaus Eppelheim

### Der achtsame Weg durch den Schmerz

Eine Einführung in das achtsamkeitsbasierte Schmerzmanagement bei chronischen Schmerzzuständen. Sie erhalten einen Überblick über das Konzept, die Methodik und Übungspraxis zum Acht-Wochen-Programm „Der achtsame Weg durch den Schmerz“.

Termine: Freitag, 30. Oktober 2015  
Uhrzeit: 18.30 bis 20.00 Uhr  
Ort: Gesundheitshaus Eppelheim  
Christophstraße 17 in 69214 Eppelheim  
Eintritt: frei



#### Leitung und Anmeldung

Ulrike Kopp  
Stressbewältigung Training und Beratung  
Tel: 06202 - 95 14 333  
Mobil: 0157 - 72 99 23 54  
[info@stressbewaeltigung-kopp.de](mailto:info@stressbewaeltigung-kopp.de)  
[www.stressbewaeltigung-kopp.de](http://www.stressbewaeltigung-kopp.de)



#### Veranstaltungsort

Gesundheitshaus Eppelheim  
Inh. Tanja und Kai Gund  
Christophstraße 17, 69214 Eppelheim  
Tel: 06221 - 76 71 53  
[info@gesundheitshaus-eppelheim.de](mailto:info@gesundheitshaus-eppelheim.de)  
[www.gesundheitshaus-eppelheim.de](http://www.gesundheitshaus-eppelheim.de)

# Ulrike Kopp



Stressbewältigung –  
Training und Beratung

## Vortrag am 9. Oktober 2015

im Gesundheitshaus Eppelheim

### Stress: Würze des Lebens oder Gift für die Seele?

Dieser Impulsvortrag stellt Ihnen wichtige Strategien erfolgreicher Stressbewältigung vor. Erfahren Sie, wie Sie Ihren täglichen Stress entschärfen und sich stressfreie Räume im Alltag schaffen.

Termin: Donnerstag, 9. Oktober 2015  
Uhrzeit: 18.30 bis 20.00 Uhr  
Ort: Gesundheitshaus Eppelheim  
Christophstraße 17 in 69214 Eppelheim  
Eintritt: kostenfrei



#### Leitung und Anmeldung

Ulrike Kopp  
Stressbewältigung Training und Beratung  
Tel: 06202 - 95 14 333  
Mobil: 0157 - 72 99 23 54  
[info@stressbewaeltigung-kopp.de](mailto:info@stressbewaeltigung-kopp.de)  
[www.stressbewaeltigung-kopp.de](http://www.stressbewaeltigung-kopp.de)



#### Veranstaltungsort

Gesundheitshaus Eppelheim  
Inh. Tanja und Kai Gund  
Christophstraße 17, 69214 Eppelheim  
Tel: 06221 - 76 71 53  
[info@gesundheitshaus-eppelheim.de](mailto:info@gesundheitshaus-eppelheim.de)  
[www.gesundheitshaus-eppelheim.de](http://www.gesundheitshaus-eppelheim.de)

# Ulrike Kopp



Stressbewältigung –  
Training und Beratung

## Workshop am 13. November 2015

im Gesundheitshaus Eppelheim

### Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Achtsamkeit ist eine wirkungsvolle Praxis, um die täglichen Herausforderungen des Alltags in Beruf, Familie und Freizeit besser zu bewältigen. Mit dem Body Scan (Körpermeditation), der Atemmeditation und achtsamen Dehnen und Bewegen erhalten Sie eine konkrete Einführung in diese Praxis.

Termin	Freitag, 13. November 2015
Uhrzeit:	17.30 bis 20.00 Uhr
Ort:	Gesundheitshaus Eppelheim Christophstraße 17 in 69214 Eppelheim
Kosten:	35,00 €



#### Leitung und Anmeldung

Ulrike Kopp  
Stressbewältigung Training und Beratung  
Tel: 06202 - 95 14 333  
Mobil: 0157 - 72 99 23 54  
[info@stressbewaeltigung-kopp.de](mailto:info@stressbewaeltigung-kopp.de)  
[www.stressbewaeltigung-kopp.de](http://www.stressbewaeltigung-kopp.de)



#### Veranstaltungsort

Gesundheitshaus Eppelheim  
Inh. Tanja und Kai Gund  
Christophstraße 17, 69214 Eppelheim  
Tel: 06221 - 76 71 53  
[info@gesundheitshaus-eppelheim.de](mailto:info@gesundheitshaus-eppelheim.de)  
[www.gesundheitshaus-eppelheim.de](http://www.gesundheitshaus-eppelheim.de)