Veranstaltungshinweis // Presseinformation

# Relaxen und innere Einkehr zum Nulltarif:

Entspannungs-Brunch mit „Coaching“ für jeden Geldbeutel

Köln, 07.03.2017 - Am 26. März und an weiteren Folgeterminen im Laufe des Jahres lädt [entspannungskurse-koeln](https://www.entspannungskurse-koeln.com/) alle Interessierten zum Entspannungs-Brunch ins Leonardo Royal Hotel an der Dürener Straße ein. Veranstalter und Coach Ingo Heitzer betritt damit persönliches Neuland und folgt seiner Vision: einer Coaching-Veranstaltung, die sich wirklich jeder leisten kann. Der Clou: Die Teilnahme an der Veranstaltung ist kostenfrei, die Teilnehmer zahlen lediglich 18 Euro für den Brunch direkt an das Hotel.

Neben dem namensgebenden Brunch stehen vor allem Coachings, die Tiefenentspannungs-Session (Tieftrance) und spannende Beiträge von Gastreferenten im Mittelpunkt der Veranstaltung. Für diese zahlen die Besucher am Ende der Veranstaltung lediglich einen Obulus nach eigenem Ermessen und Können. Das System stammt aus den USA und nennt sich *Pay what you want.* Es wird dort u.a. von Friseuren, Restaurants und Musikern praktiziert. Heitzer: „Diese neue Form des Coachings ist mein Beitrag, damit die Menschen ihren Veränderungsprozess starten können, ohne sich Sorgen über die Kosten machen zu müssen.“

Dabei wird am 26. März nicht etwa ein Sparprogramm geboten. Nein, der Tag rund um den Entspannungs-Brunch ist prallgefüllt mit Maßnahmen und Aktionen. Der ein oder andere Impuls könne für einige der Besucher den Start in ein neues Leben markieren, ist sich Heitzer sicher. Besonderes Highlight der Auftaktveranstaltung im März: Gastreferent Frank Goll aus Bad Soden-Salmünster stellt das Do Kan Yo ''Yoga in der Kunst des Bogenschießens'' vor. Dabei handelt es sich um eine ganz besondere Entspannungsmethode, die nur bei dieser Art des intuitiven Bogenschießens erzielt wird und einen praktischen Weg zur eigenen Mitte ermöglichen will. So werden die beiden Gehirnhemisphären optimal miteinander verknüpft sowie die Intuition aktiviert und trainiert. Wer nun neugierig geworden ist, findet alle Informationen zum Entspannungs-Brunch unter <https://www.entspannungskurse-koeln.com/termine/>.

# # #

Zum Anbieter und Coach:

Ingo Heitzer ist Inhaber und Gründer von entspannungskurse-koeln. Er arbeitet als Coach, Lehrtrainer für Autogenes Training, progressive Muskelentspannung und Gesundheitsberater sowie als betrieblicher Gesundheitsmanagement Berater mit dem Schwerpunkt "Führung in Achtsamkeit". Mit seinem Entspannungs-Brunch nach der Pay what you want-Methode leistet er seinen Beitrag zur Verbesserung der Welt. Das Credo des XYjährigen: „Veränderung darf keine Frage des Geldbeutels sein!“

**Kontakt:**

entspannungskurse-koeln

Seminare zur Stress-Prävention/Einzelcoaching

Berater für betriebliches Gesundheitsmanagement

Ingo Heitzer

Kronstädterstraße 2

50858 Köln

T.: 02234/3896284

http://www.entspannungskurse-koeln.com