



Metacare – mentale Gesundheit und Lebensfreude durch bewusste und selbstbestimmte Lebensgestaltung



Sabine Haldemann
Ausbilderin FA
Supervisorin/Coach/Organisationsberatung BSO
Dipl. Sozialpädagogin HF
Cert. Arztgehilfin DVSA

Metacare unterstützt Körper Seele und Geist zu mehr Gesundheit und Lebensfreude.

- Einzelsitzungen
- Workshops

Workshop TRE® Tension Release Exercise

- 22./23. Februar 2020
- 30./31. Mai 2020
- 25./26. Juli 2020
- 3./4. Oktober 2020

Gruppentermine TRE®

- 15. Januar, 12. Februar, 18. März, 15. April, 6 Mai
- 17. Juni, 28. August, 16. September, 7. Oktober
- 4. November, 2. Dezember