



Die eigene Mitte finden durch IKAMIBE

Körper, Geist und Seele in Einklang bringen

Sie möchten mehr über sich selbst erfahren, Ihren Körper, Geist und Seele in einen harmonischen Einklang bringen? Dann sind Sie bei Thorsten Siem an der richtigen Adresse. Er führt Kurse für Einzelpersonen und auch für Firmen durch. Das Firmenseminar kann in firmeneigenen Räumen oder in Räumen von Thorsten Siem durchgeführt werden. Bei den Kursen lernen Sie, wie Sie durch Grenz Wahrnehmung und Grenzerweiterung Ihre Lebensqualität verbessern können. Mit Hilfe des Mental Coaches wissen Sie bald, wo Ihre Stärken und Schwächen liegen. Ihre Stärken werden nachhaltig gestärkt und Ihre Schwächen gemindert.

Sie lernen Konfliktbewältigung, die in unserer Zeit besonders wichtig ist. Auch Gelassenheit, Geduld und den richtigen Umgang mit Emotionen und Stresssituationen. Der Mental Coach hilft bei der Angst- und Problembewältigung, damit diese Faktoren nicht Überhand nehmen und sie Sie beherrschen und eventuell sogar lähmen. Sie werden schon in kurzer Zeit Ihre eigene Mitte finden und gegen z. B. Burnout gewappnet sein. Schauspieler verlieren bei dem Training ihre Hemmungen, Schüler werden bei der Beseitigung von Konzentrationsmangel und Aggressionsabbau unterstützt. Bei Firmen stehen die Mitarbeitermotivation und das Teambuilding im Mittelpunkt.

Neu ab September 2012:

Dienstags wird ein regelmäßiges Gruppentraining im Siemerschen Hof in HH-Bergstedt angeboten. Weitere Infos finden Sie demnächst auf der Website von IKAMIBE

Herr Siem startet eine Kooperation mit der Personal Trainerin Pia Anker-Ladefoged. Ihr neues Konzept verbindet fernöstliche und westliche Qualitäten miteinander und findet bei guter Witterung draußen in der Natur statt oder sonst in geeigneten Trainingsräumen. Weitere Infos finden Sie demnächst auf der Website von IKAMIBE

Pressekontakt

INTRAG Internet Regional AG

Herr Tobyas Gleue
Sophienblatt 82-86
24114 Kiel

intrag.de/
presse-stelle@intrag.de

Firmenkontakt

IKAMIBE

Herr Thorsten Siem
Raamfeld 141
22397 Hamburg

ikamibe.de
thorsten@siem.de

Mit meiner langjährigen Erfahrung als Karatetrainer, Trainer für Selbstverteidigung und auch als Personal Coach biete ich verschiedenste Kurse an. Für Firmen/Manager/ Führungskräfte: Potenzialerweiterung und Mindreset. Für Mitarbeiter: Mitarbeitermotivation, Konfliktbewältigung/ Deeskalationstraining. Für Privatpersonen: Angst- und Problembewältigung, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung