Iris Alheidt-Pehrisch - Willkommen im Leben
Beyond Coaching

Wochen-Impuls:

Wöchentlich wechselnde Themen und Informationen zu mir und meiner Arbeit für Dich – als PDF zum Herunterladen oder schlichtweg zum dran erfreuen.

Iris Alheidt-Pehrisch

Empfehlung der Woche:

Wildpark Schwarze Berge

Der Wildpark Schwarze Berge liegt gleich südlich von Hamburg, eingebettet in die Harburger Berge. Seit seiner Eröffnung im Jahr 1969 ist er ein ganzjährig beliebtes Ziel. Besonders praktisch: Auch Hunde dürfen mit in den Park! Und für Kinder gibt es jede Menge zu entdecken – vom Streichelzoo bis hin zu einer spannenden Dinolandschaft. Ein wirklich schönes Ausflugsziel für die ganze Familie.

Wir waren begeistert!

Impressum

Herausgeber: Iris Alheidt-Pehrisch
Redaktion: Rebecca Gehrke
Layout: Rebecca Gehrke
Stand: 22. September 2025

Es wird keine Haftung für Inhalte von Dritten übernommen. Diese werden ausschließlich auf Wunsch veröffentlicht. Weitere Informationen entnehmen Sie bitte folgender Website:

https://www.iris-alheidtpehrisch.com

Neu auf meiner Website: Erklaervideos

Ab sofort findest Du auf meiner Website kurze Erklärvideos zu meinen Angeboten.

So erhältst Du in nur wenigen Minuten einen klaren Eindruck davon, was Dich erwartet und wie ich Dich unterstützen kann.

Fuer Schnellentschlossene

Es sind nur noch wenige Plätze für zwei besondere Angebote frei: Wenn Du schon länger überlegst, dabei zu sein, ist jetzt der richtige Moment, um Dir Deinen Platz zu sichern.

DER KURS "growth" – Start am 08.11.2025: nur noch **1 Platz verfügbar**
Familienaufstellung – Sonntag, 26.10.2025: nur noch **3 Plätze verfügbar**

Wusstest Du schon? – Ein Angebot nur fuer Frauen

Frauenyoga schenkt Dir nicht nur Entspannung, sondern eröffnet Dir auch die Möglichkeit, Deinen Körper auf einer tieferen Ebene kennenzulernen. Viele Teilnehmerinnen berichten von mehr Energie, ausgeglichener Stimmung und einem spürbar gesteigerten Wohlbefinden.

Wer Lust hat, diese besondere Yogaform auszuprobieren, hat jetzt die perfekte Gelegenheit: Nach dem 6-wöchigen Einsteigerkurs (Start: 06.10.2025) kannst Du dauerhaft 1x pro Woche in der Fortgeschrittenen-Gruppe weitermachen.

Im Einsteigerkurs lernst Du neben verschiedener Positionen auch Atemtechniken kennen und wie Du das Zusammenspiel von Bewegung und Atem zur sanften Massage Deiner inneren Organe nutzen kannst. Im Fokus steht Dein körperliches Wohlbefinden – nicht die Leistung.

Sei dabei:

Zeitraum: 06.10. - 10.11.2025
Tag: Immer montags, 6 Termine
Uhrzeit: 9:00 - 10:00 Uhr
Ort: Online via Zoom