

Werde zur Gestalterin D E I N E S Lebens!

2. Februar 2019

Samstag: 10:00 – 17:00 Uhr

In unsere multifunktionalen Welt ist (fast) alles möglich, wir haben eine Entscheidungsvielfalt wie nie zu vor. Wir können fast alles tun und fast überall sein. Wir setzen uns ständig neue Ziele, oder denken zumindest wir sollten welche haben.

In diesem Workshop konzentrieren wir uns ganz auf uns selbst.

Wir stellen uns die Fragen: Wo stehe ich gerade und wo will ich hin und auf was will ich meine Aufmerksamkeit lenken.

Entwickeln Sie individuelle Strategien zur Erhaltung ihrer Gesundheit und Stärkung ihrer Resilienz, die sie dauerhaft in ihren Alltag integrieren. Nutzen Sie die Power und die Weisheit von Intuition und Verstand. Holen Sie sich mehr Lebensfreude, Freiheit und Erfolg in Ihr Leben.

Selbstregulation für Frauen.

Workshop Inhalt:

- Theorie: Was ist Resilienz und wie kann ich meine Resilienz stärken
- Sie analysieren Ihren eignen Status
- Sie entdecken über Bilder, was Ihnen im Moment wirklich wichtig ist
- Sie formulieren Ihre Wünsche und Absichten erfolgreich mit der Methode des Zürcher Ressourcen Modells - ZRM®
- Achtsamkeitsübungen, holen Sie sich mehr Entspannung in Ihren Alltag

Durch gezielte Übungen und Situationsplanung, einzeln, in der Gruppe und im Plenum, lernen Sie, wie Sie die neue Haltung verinnerlichen und Ihr gewünschtes Handeln damit jederzeit abrufen können. Sie lernen Methoden kennen, die Sie darin unterstützen, mehr Lebensfreude in Ihr Leben zu holen.

Bitte mitbringen: Schreibzeug und evtl. Bundstifte
Lunchpaket bzw. Pausenverpflegung

Bitte bringen Sie ein Lunchpaket und Getränke für die (Mittags-) Pause mit und tragen Sie bequeme Kleidung und Schuhe.

ORT: Alte Schule in Essenheim, Straße der Champagne

Zeit: 02. Februar 2019

Referentin: Frau Sängler Wolff, SinnRaum Coaching

TN Gebühr: 10€

Um Anmeldung bei Heike Schubert wird gebeten, da Teilnehmendenzahl begrenzt.