

INNERE BALANCE IN BEWEGTEN ZEITEN



07. bis 09.09. 2018, Raum Graz

- Grundlagen der positiven Psychologie
- Selbstfürsorge durch bewusste Wahrnehmung und IST-Stand-Analyse
- Klarheit über persönliche Bedürfnisse und Werte
- Resilienztraining & Ressourcenaktivierung
- Methoden der positiven Psychologie, der TCM und Kinesiologie als wirksames Werkzeug

Wir alle wünschen uns auf unserem Lebensweg letztendlich, diesen mit innerer Balance und Lebensfreude zu beschreiten. Die Herausforderungen des Lebens fragen jedoch selten nach ob wir gerade bereit für sie sind. Wie wir mit ihnen umgehen und sie meistern, ist stark von unserer persönlichen Resilienz (psychisches Immunsystem) abhängig.

Häufig "funktionieren" wir wie der kleine Nager im Hamsterrad, bis eine Sprosse bricht und sich entweder auf körperlicher oder psychischer Ebene zeigt, dass wir „gelebt werden“ anstelle bewusst zu leben.

Das muss nicht so sein!

Dieses Seminar bringt nicht nur Klarheit über den Ist-Stand, sondern gibt Ihnen auch einfache und effiziente Werkzeuge in die Hand, welche Ihre Ressourcen stärken und emotionale und körperliche Blockaden lösen.

€ 340,-/Person - Exklusivseminar in einer Kleingruppe von max. 8 Personen

Seminarleitung: Katrin Schnabel

www.menschnabel.at
coaching | lebensberatung

10% des Erlöses dienen der Unterstützung des Vereines „great hope for children“
<http://www.pirker-mentaltraining.at/charity.html>