

Kraft und Gelassenheit durch Achtsamkeit

Unser Leben wird immer schneller, der Beruf fordert alles und dann ist da auch noch die Familie – und man selber will / darf ja auch nicht auf der Strecke bleiben.

Achtsamkeit ist eine wirkungsvolle Methode zu mehr Wohlbefinden, Belastbarkeit und Gesundheit.

Lernen Sie Achtsamkeit kennen oder vertiefen Sie Ihre Achtsamkeitspraxis und finden Sie Ihren Weg zu Ihrer kontinuierlichen Übungspraxis mit dem wirkungsvollen ZRM®.

Seminarziele

- In einer Standortbestimmung klären Sie, was Ihr Unterbewusstes braucht, um Instrumente der Stressreduktion nachhaltig in Ihren Alltag zu integrieren.
- Sie lernen, „gesunde“ Ziele zu entwickeln und diese so zu formulieren, dass Sie auf positive Weise und selbstwirksam erreicht werden können.
- Sie erfahren, wie sie Ihr vorhandenes Potenzial entdecken und nutzen können.
- Sie werden angeleitet, eigene Stärken und Möglichkeiten als Ressourcen zu erkennen und auch in schwierigen Situationen zu nutzen.
- Sie lernen verschiedene Achtsamkeitsübungen kennen, die Ihnen dabei helfen, bewusst wahr zunehmen und zur Ruhe zu kommen

Kurse in 2016:

1. 2. – 4. September 2016

2. 18. – 20. November 2016

jeweils:

Freitag: 19-21 Uhr

Samstag: 9-16 Uhr und 19-20 Uhr

Sonntag: 9-16.30 Uhr

Kurse in 2017:

03. – 05. März 2017

Seminarort

SeminarZentrum Rückersbach GmbH

Kolpingstr. 1

63867 Johannesburg

Tel: +49 6029 9718-0

www.natuerlich-tagen.de

Seminarkosten

895,00 € inkl. Unterlagen und Verpflegung

excl. Übernachtung (EZ ab 65,- Euro, DZ ab 82,- Euro)

Teilnehmerzahl

Max. 20

Seminarleitung

Ute Pulver

Silke Weinig

Interesse? Anmeldungen unter:

Mail: u.pulver@pulver-training.de

Mobil: 0172 10 57 988

Telefon: 06047 987 66 77