

Gelassen im Alltag

Donnerstag, 21.2.19 von 13-17 Uhr, CHF 120.- pro Person

Innerlich ruhig und gelassen sein? Bewusst handeln auch in hektischen Zeiten? Die Kraft der Gelassenheit setzt Energien frei und ermöglicht Klarheit und Orientierung. In diesem Seminar erfahrt ihr, wie ihr dank Gelassenheit leichter durch den Tag gehen und euer Potential noch besser nutzen könnt.

Ziele

Entdecke deine persönlichen "Gelassenheits-Inseln" im Alltag.

Erkenne, welchen Einfluss deine Einstellung und deine innere Haltung auf dein Verhalten und dein Energielevel haben.

Lerne einfache Methoden kennen, um deine innere Ruhe zu stärken und den Überblick auch in herausfordernden Situationen zu behalten.

Gewinne Klarheit für die wesentlichen Dinge im Leben.

Methoden

Impulsvortrag, Austausch in Kleingruppen, Einzelarbeit, achtsamkeits- und körperorientierte Übungen.

Zielgruppe

Alle, die sich etwas Gutes tun und sich eine kleine Auszeit schenken möchten.

Vorbereitungsaufgabe

Wählt einen Gegenstand, ein Zitat oder ein Bild, welches für euch Gelassenheit symbolisiert und bringt es in den Kurs mit.

Kontaktperson

karin.greichberger@bwdbern.ch