

RESILIENZ EINMAL ANDERS

Bei sich ankommen, sich wohlfühlen, verbunden sein mit Anderen und so gestärkt in den Alltag gehen.

- + Wollen Sie Zeit für sich, um Druck und Stress rauszunehmen?
- + Wollen Sie sich und Ihren Körper mehr spüren, Gewohnheiten reflektieren und Gedanken loslassen?
- + Wollen Sie Austausch, Verbindung und trotzdem bei sich bleiben?

Wir können viele Umstände im täglichen Arbeiten und Leben nicht ändern, doch wir können lernen, damit resilienter umzugehen, um gesund zu bleiben. Wenn wir uns bewusster wahrnehmen, aktiv Entscheidungen treffen und mutig für unsere Ziele eintreten, fördern wir unsere Selbstwirksamkeit.

Oftmals fühlt man sich von den vielen täglichen Anforderungen zu überfordert, um eine Lösung für sich zu finden – Impulse von außen können helfen, die Perspektive zu wechseln und erste oder weitere Schritte zu gehen.

RESILIENZ EINMAL ANDERS

Ein Seminar für Frauen, die präsent und lebendig, privat wie beruflich in Kontakt sein möchten.

Ein Seminar für Frauen, die Entspannung suchen.

Ein Seminar für Frauen, die Lust auf Reflexion und Verbindung haben.

Ankommen und einen wunderschönen Ort in der Natur genießen. Druck und Stress rausnehmen, reflektieren und austauschen. Gelassen Grenzen setzen für ein konstruktives Miteinander. Systemische Methoden und ressourcenorientierte Übungen, um einen gesunden Körper und Geist zu fördern. Prägnante und fokussierte Inputs, Austausch, Reflexionseinheiten, Bearbeitung Ihrer Anliegen und Fragen aus der Arbeit und aus dem Alltag. Entspannen mit Meditation, Yoga und Tanz.

Termin	20. bis 22. September 2024, Fr 10 Uhr bis So 15 Uhr
Investition	Privat Zahlende: 450 Euro inkl. MwSt (Frühbucher: 390 Euro inkl. MwSt bis 31.03.24) Firmen: 960 Euro zzgl. MwSt (Frühbucher: 830 Euro zzgl. MwSt bis 31.03.24) Verpflegung und Unterkunft EZ mit Vollverpflegung (bio/regionaler Küche): 407 Euro DZ mit Vollverpflegung (bio/regionaler Küche): 317 Euro
Ort	Der Kemper Hof www.derkemperhof.de Dorfstraße 11 16818 Temnitzquell OT Netzeband

Anmeldung **Judith Hartmann**
jh@judith-hartmann.de
0177 - 543 84 11
judith-hartmann.de

Ramona Mietzschke
mail@mietzschke-coach.com
0179 - 540 59 21
mietzschke-coach.com