

RESILIENZ- UND ACHTSAMKEIT

Nächster Tageskurs im Dezember 2024

IM EINKLANG MIT DIR ©

Schwierige Krisen und Lebenswiderstände überwinden und gestärkt daraus hervorkommen und, trotzdem im Einklang mit sich und seiner Umwelt zu sein, bedeutet, dich und deine Erwartungen und Wünsche wahr- und ernst zu nehmen. Dies, ohne verunsichert zu werden und ohne deine persönlichen Fähigkeiten und Stärken zu mindern. Denn du bist einzigartig und wertvoll.

Ist es an der Zeit, dich kennenzulernen und deine eigenen Wünsche, deine Hindernisse, Freuden und Fähigkeiten zu erkennen, zu verstehen und in dein Leben zu integrieren? Möchtest du verstanden und akzeptiert werden, mit all deinen Facetten und dem Wunsch nach Wahrnehmung und Anerkennung? Eine verständnisvolle Beziehung zu sich selbst bedeutet Erkennen, Akzeptieren, Integrieren, Wachsen und Entwickeln und Stärken. Damit schaffen wir Achtsamkeit für uns und sichern unsere Lebens- und Überlebenskraft.

Meine Kurse und Intensivseminare bieten dir einen Wegweiser und die Instrumente, um die Wahrnehmung der eigenen Persönlichkeit zu fördern und die Verbindung zur eigenen Kraft zu erkennen und wieder herzustellen. Achtsam und verständnisvoll begleite ich dich zu deiner inneren Kraft und in die Selbstachtung und -Beachtung. Die Reise führt dorthin, wo dein eigenes Potential entdeckt und gelebt werden darf: **In den Einklang mit dir und deiner Umwelt.**

KURSNAME	A3-24 TAGESKURS „Im Einklang mit dir: Liebe - Lebe - Lache“ © Grundkurs zum Thema Resilienz und Achtsamkeit von 09h00 bis 16h00
KURSDATUM	Samstag, 07. Dezember 2024 Kosten Tageskurs CHF 250.00 pauschal inkl. Arbeitsblätter und Notizheft sowie Pausensnacks und Wasser/Tee/Kaffee
KURSYNHALTE	Themen-Einführung - Meditation – Workshop - Zusammenfassung
KURSORT	Bachstrasse 242, 3078 Richigen bei Worb, Parkplätze vorhanden
KURSLEITUNG	© Nicole Oberli, Treffpunkt Gesundheit Worb
VERSICHERUNG	Ist Sache der Teilnehmenden – eine Haftung wird ausgeschlossen.

Auf deine Anmeldung und Kontaktaufnahme per E-Mail oder Telefon freue ich mich.