

Selbstwahrnehmung und Achtsamkeit - Innere Ruhe und Kraft gewinnen – für bewegte Zeiten

ARK-25-dod

Zielgruppe

Für Personen, die durch Methoden der Selbstführung mehr innere Ruhe, Klarheit und Gelassenheit entwickeln wollen.

Ihr Nutzen

- ✓ Sie lernen, besser abzuschalten und Ihre Resilienz und Vitalität auszubauen.
- ✓ Sie meistern herausfordernde Situationen ruhiger und treffen klarere Entscheidungen.
- ✓ Sie nutzen Techniken, um aus dem „Hamsterrad“ auszusteigen und innere Ruhe zu finden.

Inhalt

- ✓ Meditation und Achtsamkeitsübungen für innere Ruhe und Kraft.
- ✓ Kraftquellen und Ressourcen bewusster nutzen.
- ✓ Individuell passende Alltagsübungen erproben.
- ✓ Denkmuster und innere Signale bewusster wahrnehmen.
- ✓ Prioritäten überprüfen und neu setzen.

Hinweis

Bitte bringen Sie zum Seminar eine Decke mit.

€ **Preis**
1.050,00 €



Ansprechpartner

Julia-Sophie Maier
08461/650-1374
julia-sophie.maier@abg-bayern.de
Julia Gabler
08461/650-1320
julia.gabler@abg-bayern.de

Buchen