ARK-26001

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

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.

Termin
30.11.2026 02.12.2026

Ort
Bad Gögging

€ Preis 1.110,00 €

Dozent(en)

Helmut Hofbauer Micheline Schwarze

Ansprechpartner

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

Buchen

