

RESILIENZ STÄRKEN - RUHEPUNKTE LEBEN - RESSOURCEN ENTDECKEN

Über den Körper in die Sprache kommen

- + Wollen Sie in herausfordernden Situationen mehr in sich ruhen und damit Ihre Stresstoleranz und Handlungsspielraum erweitern?
- + Wollen Sie die Signale Ihres Körpers beachten, um besser für sich und damit Ihre Umwelt zu sorgen?
- + Wollen Sie Ihre Ressourcen entdecken und leben?

INHALTE

Körperwahrnehmung stärken – gebundene Energien lösen –
und so meinen Bedürfnissen und Belastungen auf die Spur kommen
Körperübungen zu Grenzen, Wut/Aggression und Flucht
Stabilisierung, Erdung, Abgrenzung und Containment vertiefen
Entdecken Ihrer Ressourcen, um diese in Ihren Alltag mehr zu integrieren
Übungen des Aussprechens, um in Kontakt zu kommen

RESILIENZ STÄRKEN - RUHEPUNKTE LEBEN - RESSOURCEN ENTDECKEN

Über den Körper in die Sprache kommen

Ein Seminar für alle, die Ihr Körperwissen und Erfahrung vertiefen möchten und so mehr auf sich hörend, gelassener agieren möchten.



Selbstmanagement kann ausgesprochen lustvoll sein, wenn es sich konsequent an Ihren Ressourcen und inneren Stimmen der Achtsamkeit orientiert. Ziel dieses Seminars ist es, wieder mehr zu sich selbst zu kommen und den eigenen Weg zu gehen. Wir arbeiten deshalb auf der Körperebene, denn unser Körper weiß, welche Bedürfnisse wir haben und was uns belastet.

In einem zweiten Schritt übersetzen wir diese Signale in Sprache. Um im Kontakt gut für uns zu sorgen und dadurch erst eine tragfähige Beziehung aufbauen zu können. So verbessern Sie Ihre Stresstoleranz und erweitern damit Ihre Handlungsfähigkeit.

ZIELE

Termin	27. bis 29. Februar 2020, Do + Fr 9 - 17 Uhr, Sa 9 -14 Uhr
Teilnehmeranzahl	max. 10 TeilnehmerInnen
Teilnahmegebühr	Privat/ Sozialer Bereich: 460 Euro inkl. MwSt. Firmen 890 Euro plus MwSt. 15% Frühbucherrabatt bei Anmeldung bis zum 15. Januar
Stornogeühren	0% bei Ersatzperson 10% bis 4 Wochen vor Beginn, danach 100%
Ort	Westend Coaching Reichstr. 103 14052 Berlin

Anmeldung **Judith Hartmann**
Dipl. Volkswirtin, systemische Beraterin, Coach
jh@judith-hartmann.de
030 - 69 53 44 75