

DIE KRAFT DER LEICHTIGKEIT



10.-12. November 2023
Abtei Maria Frieden, Kirchschletten



Seminargebühr 240,00 Euro
zzgl. Unterkunft und Verpflegung

An diesem Wochenende hast du die Gelegenheit, deine Bedürfnisse kennen und mögen zu lernen. Du entwickelst Ideen und konkrete Zielsätze für dich. Die Integration von Embodimenttechniken, kann dich zusätzlich unterstützen, leichter und gelassener durch dein Leben zu gehen.

Unser Leben besteht aus einem ständigen Wechsel von Phasen der Herausforderung und Anstrengung und denen der Ruhe und Entspannung.

Was jedoch, wenn sich kaum noch Gelassenheit und Entspannung einstellen mag? Was, wenn du dich eng, gefangen und wie im Hamsterrad fühlst?

Dein Leben nur noch wie eine einzige Herausforderung erscheint?

Begib dich mit unserer Begleitung auf eine Reise zu dir selbst.

- Erkenne, was dir nachhaltig gut tut.
- Lerne Methoden, die Fülle des Lebens zu entdecken und anzunehmen, um selbstbestimmter, gelassener, zufriedener und leichter durch seine natürlichen Rhythmen zu gehen.
- Erlebe dich als konstruktive*r Gestalter*in deines wertvollen Lebens.

Anmeldung:

beratung@sonja-anglett.de | 0174-1642502

beratung@nadineweisgerber.de | 0157-58324592


Sonja Anglett
Heilpraxis für
Psychotherapie

BERATUNG & TRAINING
NADINE WEISGERBER

an MUT