

Freitag, 22.03.2019 - 18:30 bis 20:30 Uhr

Workshop Selbstwahrnehmung – Teil 1

**Die Bedeutung des Körpergefühls für mehr Klarheit,
Gelassenheit und Selbstsicherheit**

Über unseren Körper können wir Zugang zur Innenwelt erlangen, unbewusste Bedürfnisse aufdecken und den Umgang mit unseren Gefühlen und Emotionen bewusst beeinflussen.

Die differenzierte Selbstwahrnehmung ermöglicht, weniger von automatischen Reaktionen vereinnahmt zu werden und sich selbst agiler und ausgewogener führen zu können.

Wir nutzen den Körper als Bühne der Gefühle und entdecken wie der Strudelwurmfaktor dafür sorgt, dass unser Verstand klar bekommt, was in uns los ist und was wir gerade besonders brauchen.

Die Methoden sind in allen Lebensbereichen anwendbar, unterstützen die Stressbewältigung, fördern die psychische Flexibilität und erweitern die persönlichen Handlungsmöglichkeiten.

Veranstaltungsort

Naturheilpraxis Maike Hoyer

Hügelrose 61, 28857 Syke-Barrien

E-Mail: praxis@heilpraktikerinhoyer.de

Web: <https://heilpraktikerin-vitaltrainerin-hoyer.de>

Anmeldung zum Workshop

Leitung: Sven Lehmkuhl

Coach für GESUNDE & AGILE SELBSTFÜHRUNG

Am Fesenfeld 2, 28816 Stuhr

Telefon: 0421 – 167 66 180

E-Mail: sl@coachingimpuls-e.de

Einzelpreis: 25,00 Euro

Paketpreis: 45,00 Euro (Teil 1 + 2)*

inklusive Handout, Getränke und Snacks

*Selbstwahrnehmung – Teil 2 am 05.04.2019

Ideenkörbe füllen und für die eigene Lebenssituation stimmige Handlungsmöglichkeiten schaffen.

