

Freitag, 17.05.2019 - 18:30 bis 20:30 Uhr

Impuls-Abend in der Naturheilpraxis

Workshop „Agile Selbstführung“

Leitfrage: Wie gelingt eine gesunde, selbstbestimmte und erfüllte Lebens-Weg-Gestaltung?

Agile Selbstführung verstehe ich bildhaft als Führung des inneren Teams in dem Bestreben, die zwiespältigen Gefühle der vielfältigen Teammitglieder beherzt anzunehmen, um die unbewussten Bedürfnisse mit den Lebensmotiven in Einklang zu bringen.

Die Kunst der Selbstführung besteht für mich darin, innere Ressourcen aufzubauen und im „Energiefeld von Körper, Psyche und Kommunikation“ zu aktivieren, sodass die eigenen Werte und Handlungen auf dem Lebensweg als stimmig und sinnerfüllt empfunden werden (Kohärenz).

Ziel: Anhand der „3S“ agiler Selbstführung eine Fülle an Impulsen und Umsetzungs-Ideen für eigene Lebensthemen mitnehmen. Die „3S“ sind dein „E-LAN-Schlüssel“:

1. Selbstreflexion: Meine Wünsche und Ziele - in Balance?
2. Selbstwahrnehmung: Was sagt mir mein Körper?
3. Selbstregulation: Zugang zum Ressourcen-Netzwerk.

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  **KLÄRWERK**

Coach für GESUNDE & AGILE SELBSTFÜHRUNG

Am Fesenfeld 2, 28816 Stuhr

Telefon: 0421 – 167 66 180

E-Mail: sl@klaerwerk-meinweg.de

Einzelpreis: 25,00 Euro

Paketpreis: 45,00 Euro*

*bei Buchung von 2 Workshops oder inkl. 1 Begleitperson

Die Impuls-Abende in der Naturheilpraxis Maike Hoyer ergänzen das Praxisangebot im Bereich Persönlichkeitsentwicklung. Grundlage ist das Zürcher Ressourcenmodell, das Körpergefühl und Psyche integriert betrachtet. Die Methoden sind in allen Lebensbereichen anwendbar, unterstützen die Stressbewältigung, fördern die psychische Flexibilität und erweitern die persönlichen Handlungsmöglichkeiten.