



Sabine Weckenmann

Heilpraktikerin für Psychotherapie
Systemische Therapeutin
Hypnotherapeutin



Kathrin Finsterwalder

Heilpraktikerin für Psychotherapie
Systemischer Coach
Mentaltrainerin

Erlebnisworkshop: Achtsamkeit?!-Ein Workshop zum hineinschnuppern

Haben Sie das Gefühl, die Zeit rast dahin? Fühlen Sie sich gestresst, unruhig, unkonzentriert? Achtsamkeit kann dabei helfen, Stress abzubauen, das Leben einfacher und „leichter“ zu bewältigen, den Moment zu genießen.

Achtsamkeit können Sie lernen– im Workshop erhalten Sie neben hilfreichen Tipps und Infos, auch die Möglichkeit, die beruhigende Wirkung von Achtsamkeit selbst auszuprobieren. Vielleicht möchten Sie das Jahr 2018 bewusster und achtsamer begegnen. Wir begleiten Sie gerne dabei!

Inhalte:

- Was bedeutet Achtsamkeit?
- Was hilft mir, zur Ruhe zu kommen?
- Die wohltuende Wirkung von Achtsamkeit
- Wie kann ich Achtsamkeit in meinen Alltag integrieren?
- Mediationsübung
- Entspannungsübung der „Body Scan“

Wann:

Freitag, 09. März 2018 von 16.00 – 18.30 Uhr

Ort:

Praxis Sabine Weckenmann; Erhardtstr. 8 (1.OG); 80469 München-Gärtnerplatzviertel

Kosten:

39,-- EUR

Anmeldungen:

per Mail an: sweckenmann@gmx.de



Sabine Weckenmann

Heilpraktikerin für Psychotherapie
Systemische Therapeutin
Hypnotherapeutin



Kathrin Finsterwalder

Heilpraktikerin für Psychotherapie
Systemischer Coach
Mentaltrainerin

Erlebnisworkshop: Finde Deine innere Balance

Belastungen in der Familie, beruflicher Stress, Zeit- und Termindruck, zu viele Verpflichtungen... Wer kennt das nicht? Unser Leben wird gefühlt immer herausfordernder: Die beruflichen und privaten Anforderungen an uns steigen permanent; andere erwarten von uns, immer und jederzeit erreichbar zu sein; hinzukommt unser eigener hoher Anspruch. Kein Wunder also, dass sich immer mehr Menschen überfordert, müde und leer fühlen.

Im Kurs erfahren Sie, wie Sie zu Ihrer inneren Balance und Ruhe (zurück) finden.

Zum Ausklang des Kurses laden wir Sie auf eine Entspannungstrance zur Blockadenlösung und Stärkung Ihrer inneren Mitte, ein.

Inhalte:

- Was bringt mich aus meinem inneren Gleichgewicht?
- Hektik, Stress und Antreiber kennen und verstehen
- Was ist mir wirklich wichtig?
- Wie kann ich zu innerer Stabilität und Balance finden?
- Wie gelingt die Umsetzung in den Alltag?
- entspannende Trance-Reise

Wann:

Freitag, 15. Juni 2018 von 16.00 – 18.30 Uhr

Ort:

Praxis Sabine Weckenmann; Erhardtstr. 8 (1.OG); 80469 München-Gärtnerplatzviertel

Kosten:

39,-- EUR

Anmeldungen:

per Mail an: sweckenmann@gmx.de