

Weniger Stress – mehr Energie **Ohne „Energiefresser“ leichter durch den Tag**

Wir brauchen im Alltag eine Menge Energie, da wir häufig das Management für Familie, unseren Job und unsere eigenen Bedürfnisse übernehmen müssen. Diesen Spagat zu meistern und dabei die eigenen Bedürfnisse nicht aus den Augen zu verlieren, kann mitunter als anstrengend erlebt werden.

Dieses Seminar richtet sich an Frauen, die weniger Stress und mehr Energie sowie Achtsamkeit, Gesundheit und eine wirkungsvolle Kommunikation künftig bewusster in ihr Leben integrieren wollen.

Im Workshop erleben Sie, wie Sie Ausdauer bekommen und Kommunikation wirkungsvoll in Ihrem Leben einsetzen können:

Inhalte:

- Stress identifizieren, annehmen und loslassen
- Gedankenmuster erkennen
- Bedürfnisse erkennen und selbstbestimmt handeln
- Die Kunst des Loslassens
- Bewusstsein für eigene Stärken entwickeln
- Erkennen von und Umgang mit persönlichen Grenzen
- kein Rechtfertigen und keine Schuldgefühle mehr erleben

Erleben Sie praktische Übungen, nehmen Sie Veränderungen direkt wahr und setzen Sie diese während und nach dem Workshop direkt um.

Referentin:

Kathrin Laborda, Autorin, Teamcoach, Bewusstseinstrainerin, Hofheim am Taunus

Hinweis:

Das Thema kann als Tagesseminar (6-7 Stunden) und als interaktiver Online-Vortrag (60 – 90 Min.) angeboten werden.

Teilnehmerinnenanzahl:

Von der Raumkapazität abhängig
Online-Veranstaltung: unbegrenzt.

Technik:

Flipchart mit Papier und Stiften, Pinnwand, Moderationskoffer, bis 20 Teilnehmerinnen Stuhlkreis, ansonsten Kinobestuhlung

Maximale Entfernung:

200 km ab Hofheim