

Es reist sich besser mit leichtem Gepäck – ein Leben ohne „Energie-Vampire“

Warum verwenden wir oft einen Großteil unserer Zeit auf Aktivitäten und manchmal auch Menschen, auf die wir eigentlich gar keine Lust haben? Warum investieren wir oft viel zu viel Energie in Dinge, die uns nicht gut tun, anstatt uns auf das zu fokussieren, was uns Kraft und Ruhe gibt?

Was lässt uns zum Beispiel an alten Hobbies, die uns nicht erfüllen, festhalten? Was hält uns davon ab, uns freizumachen und Raum für Neues zu schaffen?

Dieser Workshop zeigt Ihnen, wie Sie ihre persönlichen Energie-Vampire erkennen, hinterfragen und sich ggf. von ihnen lösen. Gemeinsam finden wir den Platz, den Sie ihnen in Zukunft geben möchten und legen die Basis für mehr Zeit und individuellen Freiraum!

Referentin:

Kirsten Schmiegelt, Personal- und Businesscoach, Heilpraktikerin
(Psychotherapie), Frankfurt

Maximale Teilnehmerinnenanzahl:

Mindestens 5 und maximal 15 Teilnehmerinnen

Hinweis:

Die Veranstaltung kann als Workshop mit 3 -4
oder als Tagesveranstaltung mit 6 – 7 Zeitstunden gebucht werden.

Benötigte Technik und Stuhl-/ Tischstellung:

Flipchart mit Papier, Moderationskoffer, Stuhlkreis

Maximale Entfernung:

60 km ab Frankfurt