

Leben gestalten – im Hier und Jetzt



Kurs an der Volkshochschule Rorschach – VHR

Sa. 14. März und Sa. 28. März 2020

09.00 – 17.00 Uhr

Leben gestalten – im Hier und Jetzt

Achtsam und selbstbestimmt

Wir leben in einer multifunktionalen Welt mit vielen Erwartungen und Ansprüchen, in verschiedenen Rollen und Identitäten. – In diesem Kurs geht es darum, zu trainieren, mit den vielfältigen Herausforderungen des Lebens achtsam und selbstbestimmt umzugehen.

Themen dieser Veranstaltung sind eine persönliche Standortbestimmung, die verschiedenen Rollen und Lebensbereiche, die Bedeutung von Emotionen sowie Stressbewältigung durch gelebte Achtsamkeit, bewusstes Atmen und Körperwahrnehmung.

Es soll erfahrbar werden, dass innere Stärke und Resilienz erlernbar sind. – Dazu gehören Anleitungen und praktische Übungen für ein bewusst gestaltetes Leben.

Kursdauer:

2 Tage, jeweils am Samstag

Kursdaten:

14. März / 28. März 2020

Kurszeit:

09.00 – 17.00 Uhr

Kosten:

CHF 250.00

Veranstaltungsort:

Volkshochschule Rorschach - www.vhr.ch

Bibliothek Rorschach, Lesesaal

Kirchstrasse 3, 9400 Rorschach

Anmeldung direkt bei der Volkshochschule bis 7. März 2020

Nähere Infos: siehe www.coachingandsolutions.ch