

# Resilienz & Intuition

In Achtsamkeit zu innerer Stärke



Workshop zu Achtsamkeit als Lebensprinzip

Anna Maria Wagner – Di Gabriele

Coaching  Solutions

## Achtsamkeit als Lebensprinzip

Achtsamkeit – eine alte Weisheit verändert das Erleben, öffnet den Blick für Unerwartetes, führt zu tiefer Gelassenheit, Empathie und innerer Kraft. Achtsamkeit ermöglicht, das Leben bewusster zu gestalten und stärkt die Resilienz, die Fähigkeit, angemessen mit Herausforderungen, Stress und Widrigkeiten umzugehen.  
Mit Anleitungen: Atembeobachtung und Körperwahrnehmung.

**Zeit und Ort:** nach Vereinbarung

### **Leiterin:**

Anna Maria Wagner-Di Gabriele,  
B.A., Psychosoziale Beraterin MAS FHO

**Infos:** [www.coachingandsolutions.ch](http://www.coachingandsolutions.ch)  
oder E-Mail an [info@coachingandsolutions.ch](mailto:info@coachingandsolutions.ch)

