

Leben gestalten – im Hier und Jetzt



Kurs an der Volkshochschule Rorschach - VHR

Sa. 31. August, 09.00 – 17.00 Uhr

und

Sa. 21. September, 09.00 – 17.00 Uhr

Anna Maria Wagner-Di Gabriele

Coaching  Solutions

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 eigenen Rollen und Lebensbereiche, bewusstes Atmen und Körperwahrnehmung, die Bedeutung von Emotionen sowie Stressbewältigung und gelebte Achtsamkeit.

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:

31. August / 21. September 2019

Kurszeit:

09.00 – 17.00 Uhr

Kosten:

CHF 250.00

Veranstaltungsort:

Volkshochschule Rorschach - www.vhr.ch

Hauptstrasse 15b

9400 Rorschach

Anmeldung direkt bei der Volkshochschule bis 24. August 2019

Nähere Infos: siehe www.coachingandsolutions.ch