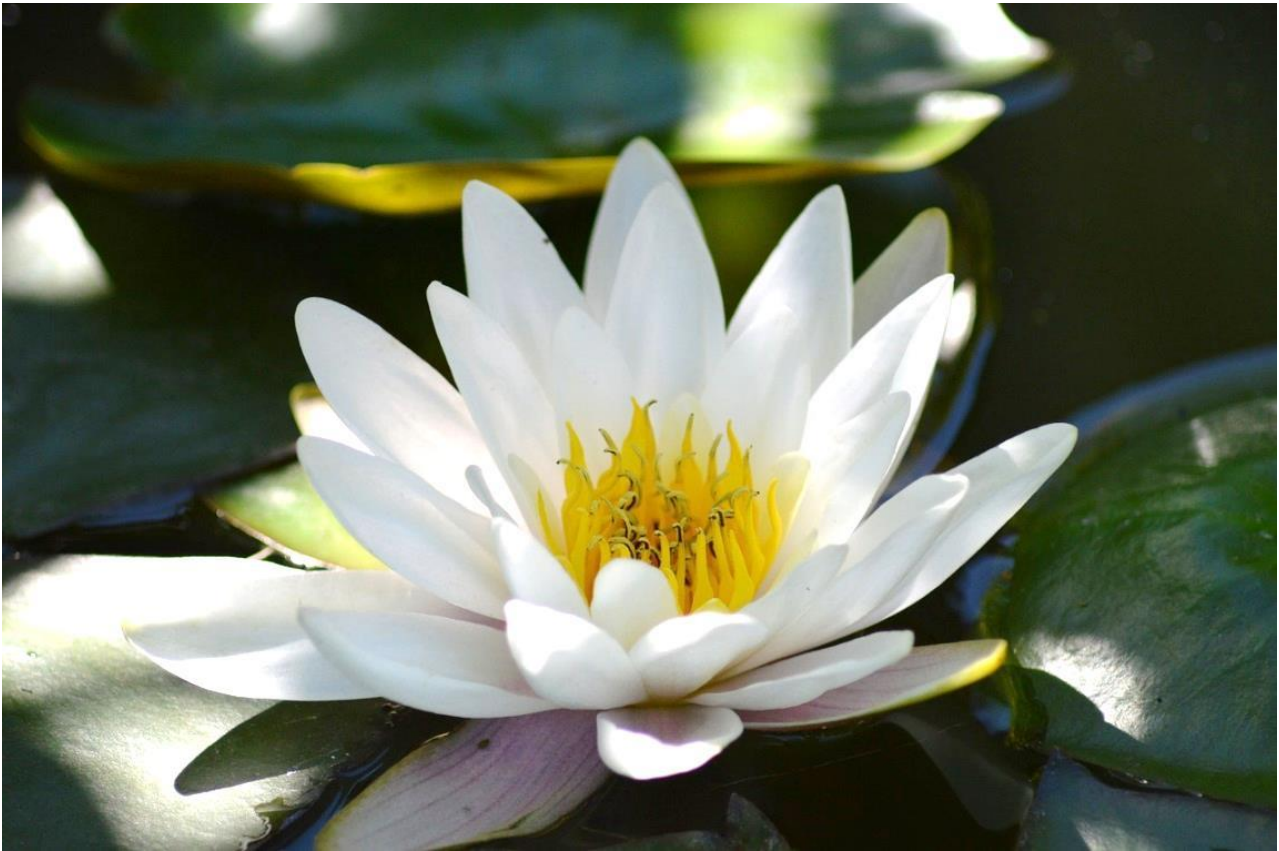


Leben wer ich wirklich bin



Samstag, 9. Nov. & 16. Nov. 2019
von 9.00 bis 13.00 Uhr



Kurs Nr. L6

Kursleiterin: Anna Maria Wagner – Di Gabriele

Coaching  Solutions

Leben wer ich wirklich bin 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 lernen, 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, Stressbewältigung durch gelebte Achtsamkeit, bewusstes Atmen und Körperwahrnehmung.

Dazu gehören neben Hintergrundwissen vor allem auch Anleitungen und praktische Übungen für ein bewusst gestaltetes Leben.

Kursdauer:

2 Tage, jeweils am Samstag

Kursdaten:

9. & 16. November 2019

Kurszeit:

09.00 – 13.00 Uhr

Kosten:

CHF 100.00 + CHF 20.00 für Unterlagen

Veranstaltungsort:

Kathrinahus, Rütistrasse 15, 9443 Widnau

Nähere Infos: siehe www.coachingandsolutions.ch/

Anmeldung: siehe www.kathrinahus.ch