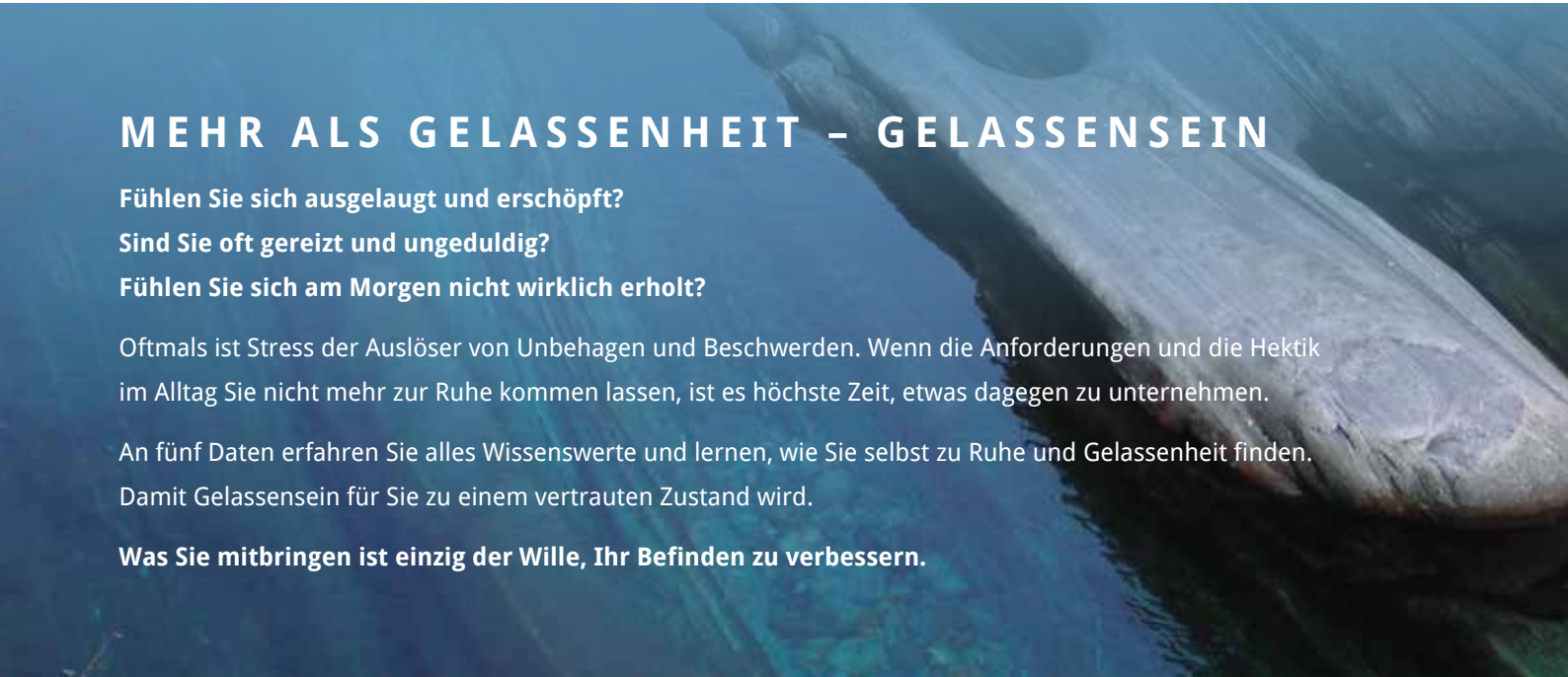
WEGE ZU MEHR
GELASSENHEIT
UND LEBENSFREUDE

gelassensein

MÖGEST DU LERNEN,
DEINEM SELBST
EIN GUTER
FREUND ZU SEIN.
IRISCHER SEGENSWUNSCH



MEHR ALS GELASSENHEIT – GELASSENSEIN

Fühlen Sie sich ausgelaugt und erschöpft?
Sind Sie oft gereizt und ungeduldig?
Fühlen Sie sich am Morgen nicht wirklich erholt?

Oftmals ist Stress der Auslöser von Unbehagen und Beschwerden. Wenn die Anforderungen und die Hektik im Alltag Sie nicht mehr zur Ruhe kommen lassen, ist es höchste Zeit, etwas dagegen zu unternehmen.

An fünf Daten erfahren Sie alles Wissenswerte und lernen, wie Sie selbst zu Ruhe und Gelassenheit finden. Damit Gelassensein für Sie zu einem vertrauten Zustand wird.

Was Sie mitbringen ist einzig der Wille, Ihr Befinden zu verbessern.

DER WEG ZUM GELASSENSEIN

Damit Gelassensein gelingen kann, braucht es konkrete Anleitungen um Stress zu vermeiden. Oder, wenn das nicht möglich ist, wie man solche Phasen unbeschadet übersteht.

Was Sie am Seminar erwartet

Wie entsteht Stress und wie wirkt er sich aus – Eigene Stressoren erkennen und loslassen – Was Sie in die Ruhe bringt – Vom Umgang mit sich selbst – Entspannung und Meditation – Richtig essen – Wahrnehmung und Sinne schärfen – Die Seele baumeln lassen

Daten

Kurs I in Bülach: 12.4./19.4./26.4./3.5./10.5.2017, 18:30 – 21:00 Uhr

Kurs II in Winterthur: 24.5./31.5./7.6./14.6./21.6.2017, 18:30 – 21:00 Uhr

Kosten

CHF 480.– | inkl. Kursmaterial

ANMELDUNG UND WEITERE INFORMATIONEN

gelassensein

CORINA GANTNER
DIPL. STRESSREGULATIONSTRAINERIN
8180 BÜLACH

079 546 49 09
MAIL@GELASSENSEIN.CH
WWW.GELASSENSEIN.CH