0597 Bewusst Leben - wie ich auf mich selbst achten kann

Impulse für eine ganzheitliche Sichtweise, im Privat- und Berufsleben

Was können wir selbst dafür tun, um bewusst zu leben? - Hier finden Sie Antworten. Mit überschaubaren Schritten werden mentale, emotionale und körperliche Zusammenhänge ergründet. Es werden individuell passende Strategien für ein achtsames Leben entwickelt. Informationen und Werkzeuge für ein bewusstes Leben werden lebensnah vermittelt. Die persönlichkeitsstärkenden Kursinhalte und das erworbene Wissen können Sie in private wie auch berufliche Lebensbereiche einbringen.

Im Seminar „Bewusst Leben – wie ich auf mich selbst achten kann“, erwerben Sie folgende Kenntnisse:

- Bewusst Leben – Sie erfahren, was Sie selbst dafür tun können
- zur Gedanken- und Gefühlswelt einen natürlichen Zugang finden
- Impulse zur Selbststärkung
- Zusammenhänge ganzheitlicher Gesundheit
- Möglichkeiten, wie Sie Ihr Wohlbefinden steigern können
- Selbstreflexion
- die Kraft der Natur für Körper und Geist
- Informationen, Ideen und Werkzeuge für ein bewusstes Leben

Die Zielgruppe:
Für alle, die an einer lebensnahen Bewusstseinsbildung interessiert sind. Wenn Sie für ein achtsames Leben aufgeschlossen sind. Für persönlich oder beruflich Motivierte.
Nutzen von diesem Seminar: Die erworbenen Kenntnisse sind als Zusatzqualifikation und persönlichkeitsstärkende Kompetenzerweiterung zu sehen.

Die Voraussetzung:
Keine speziellen Voraussetzungen erforderlich

Die Methoden:
Die Themeninhalte dieses Seminars werden lebensnah und praktisch umsetzbar dargestellt. Die Wissensvermittlung, gepaart mit interaktiven Übungen, erfolgt mittels systemischer Methodik aus der Coaching Praxis.

Die Inhalte:

- Gedanken- und Gefühlswelt
- mentale und emotionale Balance
- Selbststärkung und Resilienz
- Freude, Vergnügen
- ganzheitliche Gesundheit
- Wohlbefinden
- die Kraft der Natur
- Farben und ihre Qualitäten

Die Trainerin:
Sonja Dieplinger-Trinkl

0597 Bewusst Leben - wie ich auf mich selbst achten kann

Impulse für eine ganzheitliche Sichtweise, im Privat- und Berufsleben

Coach, Lebensberaterin, Autorin, WIFI-Trainerin

Diplom-Coach ISO/IEC17024 Coach Certificate, Supervisorin, Lebensberaterin – psychologische Beratung;

Quelle: Sonja Dieplinger-Trinkl