

ALINA KRAEMER

COACHING · HYPNOSE · TRAINING

&

YOGA

Silvia
Faulhaber



Basis-Workshop: Leben und Arbeiten in Achtsamkeit

Trainerin & Coach: Alina Kraemer

Wann: Samstag, 06. Oktober 2018
9.30 - 17.00 Uhr

Ort: Yogastudio Faulhaber
Handwerkstr. 1, 77694 Kehl

Preis: 119,00 € inkl. MwSt
inkl. Getränke und Essen

Info/Anmeldung: mail@alina-kraemer.de
www.alina-kraemer.de
0177 / 9255 301
silvia-faulhaber61@web.de
07853 / 17417

BASIS-WORKSHOP

LEBEN UND ARBEITEN IN ACHTSAMKEIT

Mit Achtsamkeit wird Burnout und psychischen Erkrankungen vorgebeugt. Dass Achtsamkeit psychisch stabiler macht, ist in mehreren Studien belegt.

Es wäre aber zu kurz gegriffen, Achtsamkeit als Anti-Stress-Konzept oder Allheilmittel zu begreifen.

Dieser Basis-Workshop wird Ihnen neue Wege zu mehr Leichtigkeit im Leben zeigen. Sie werden den gewünschten nachhaltigen Erfolg erzielen, indem Sie Achtsamkeit erfahren, üben und in einem alltagstauglichen Training verankern. Sie werden klarer in den eigenen Werten und in Ihrem Handeln wirkungsvoller.

Gönnen Sie sich diesen intensiven Tag des Übens, um wertvolle und hilfreiche Veränderungsprozesse in privaten und beruflichen Beziehungen einzuleiten.



Coach und Trainerin

- Für Menschen, die gesünder denken, fühlen und handeln wollen - privat und beruflich.
- Kernthemen: Achtsamkeit, Wertearbeit
- Vorkenntnisse: keine notwendig
- Basis Workshop
- (Intensivierungsworkshop am 27.10.2018)

Jetzt anmelden!