## **ALINA KRAEMER**

COACHING · HYPNOSE · TRAINING





Aufbau-Workshop:

Leben und Arbeiten in Achtsamkeit Intensivierung mit ACT & Introvision

Wann:

Samstag, 27. Oktober 2018

9.30 - 17.00 Uhr

Ort:

Yogastudio Faulhaber

Handwerkstr. 1, 77694 Kehl

Preis:

119,00 € inkl. MwSt inkl. Getränke und

Mittagessen

Info/Anmeldung:

mail@alina-kraemer.de www.alina-kraemer.de 0177 / 9255 301 silvia-faulhaber61@web.de

07853 / 17417

## AUFBAU-WORKSHOP

## **LEBEN & ARBEITEN IN ACHTSAMKEIT MIT ACT+INTROVISION**

Die Welt ist hochkomplex und verändert sich stetig. Das Leben und das Arbeiten stellen immer höhere Anforderungen.

"Jeder Mensch ist so wie er ist - gut!"

Erfahren Sie, mit dem, was da ist, anders umzugehen. Aus Ihrem Inneren heraus werden Sie wirksam Ihre Stressresistenz und Resilienz stärken und innere Konflikte lösen, um in schwierigen Situationen gelassener zu bleiben, kompetenter zu handeln und Ihre persönlichen Ziele zu erreichen. Lernen Sie in diesem auf Achtsamkeit aufbauenden Intensivierungs-Workshop, Ihre innewohnenden Fähigkeiten wie Selbstwahrnehmung und steuerung hin zu mehr Selbstwirksamkeit und Gelassenheit zu trainieren.

Tauchen Sie einen Tag ein in einen Raum des Erfahrens und intensiven Übens und nehmen Sie die Leichtigkeit dauerhaft in Ihren Alltag mit.



## Coach und Trainerin

- Für Menschen, die gesünder denken, fühlen und handeln wollen privat und beruflich.
- ► Kernthemen: Achtsamkeit, ACT & Introvision
- Vorkenntnisse: Achtsamkeits-Praxis
- Intensivierung Workshop
- **▶** (Basis Workshop am 06.10.2018)

