



Kursbeschreibung Zeit für MICH

8-Wochen á 90 Minuten

Sie fühlen sich immer häufiger gestresst und finden keine Möglichkeit zum Innehalten und fragen sich häufig „Und wo bleibe ich?“

Mit Methoden aus dem Mentaltraining findet sich eine ausgeglichene Einstellung zum Leben wieder. Muss ich immer perfekt sein? Welche Bedürfnisse und Wünsche habe ich? Welche Ziele möchte ich erreichen? Wie stärke ich mein Selbstvertrauen?

Mit Themen wie stressfreie Kommunikation, Wahrnehmung und Umgang mit Emotionen, Zeitmanagement, positive Psychologie und mit Glaubenssätzen können Sie Ihr Selbstwertgefühl und Ihre mentale Gesundheit stärken.

Begleitende Entspannungsübungen wie Autogenes Training, Traumreisen und Visualisierungen, Yoga Nidra und Elemente aus der Kinesiologie schaffen die Grundlage zu innerer Ruhe und mehr Gelassenheit.

Teilnehmende erhalten kostenfrei eine Audio-Datei mit einer Entspannungsübung. Bei Bedarf kann am Ende des Kurses ein Kursbuch käuflich erworben werden.

Kursgebühr € 180

Zeit für Mich

COACHING
ENTSPANNT
STRESSFREI
LEBEN
SILKE MEIER

Herzlich Willkommen
Zeit für Mich
entspannt & stressfrei

Themen
Kommunikation
Body-Scan
Zeitmanagement
Achtsamkeit
Atem-Übungen
Kinesiologie
Stress-Was ist das?
Stresstypen
Autogenes Training
Yoga Nidra
Glaubenssätze
Emotionen
Progressive Muskelrelaxation
Ressourcen

Stress: Was ist das eigentlich?

Vorstellung
Wer bist du?
Mein Name...
Meine Wünsche...
Ich mag gerne...
Erfahrungen mit Entspannung...
Ich bin hier weil...



Ich fühle Mich

Kursbuch für Teilnehmer
Zeit für MICH
ENTSPANNT & STRESSFREI LEBEN
Entdecke deine Kräftequellen



Was hat der Kurs bewirkt?
Was hat sich verändert?
Ich gehe neue Wege... gelassener & entspannt