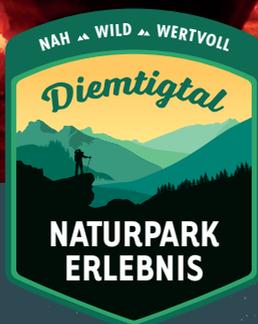


LEBENS-BALANCE: BRENNEN OHNE AUSZUBRENNEN



Feuer & Flamme sein, innehalten, reflektieren, deine Bedürfnisse und Grenzen wahrnehmen, Perspektive wechseln & für dich selber sorgen... Das Leben im Herzen spüren!

BRENNEN

ohne auszubrennen

Du möchtest als Mutter, Vater oder pädagogische Fachperson einen gesunden Weg zur deiner persönlichen Lebens-Balance finden?

Du möchtest Werkzeuge kennen lernen, die dich in herausfordernden Situationen im Alltag dabei unterstützen, wieder ins Gleichgewicht zu kommen?

Du möchtest deinen Alltag gelassen und mit einer inneren Ruhe gestalten, damit du mehr Energie für Wesentliches zur Verfügung hast?

Mi, 16. Juni 2021 ODER Sa, 11. September 2021

Von 9 bis 16 Uhr

Dieses Angebot ist auf Anfrage für Gruppen buchbar

Ort: Alp Flüschwand, Meniggrund, 3756 Zwischenflüh

Inhalte: Zusammenhang von Gesundheit & Resilienz – persönlicher Kräftehaushalt – achtsamer Umgang mit sich selber – mentale Stärke & Umdenken nach CEUS© – Stressoren, persönliche Stressverstärker & Stressreaktionen – instrumentelle, mentale & regenerative Stresskompetenzen

Arbeitsweise: Inputs im Plenum, Austausch in Gruppen & Einzelarbeit unter Einbezug des kraftvollen Erlebnisraumes der Alp Flüschwand

Kosten: Fr. 240.– inkl. einfachem Mittagessen auf dem Feuer (Rückerstattungen sind z.T. via Arbeitgeber möglich)

Leitung: Simone Wampfler, Mama von zwei Jungs, dipl. Mental Coach, Lizenzpartnerin CEUS©, Erwachsenenbilnerin, Lehrerin

Anmeldung (mind. 10 Tage vorher):
info@elemental-diemtigital.ch | elemental-diemtigital.ch

ELEMENTAL
DIEMTIGTAL
Das Leben im  spüren 