LEBENS-BALANCE: BRENNEN OHNE AUSZUBRENNEN

NAH WILD WERTVOLL

Diemtigtal

NATURPARK ERLEBNIS

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?

Sa, 3. August 2019 ODER Sa, 26. Oktober 2019

Von 9 bis 16 Uhr
Dieses Angebot ist auf Anfrage für Gruppen buchbar

Ort: Alp Flühschwand, 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 Flühschwand

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-diemtigtal.ch | elemental-diemtigtal.ch

ELEMENTAL
DIEMTIGTAL
Das Leben im ♥ spüren