

Herausforderungen willkommen heißen!

Ängste annehmen - Kräfte mobilisieren - Ziele verwirklichen

Nutzen:

Sie stellen sich der Herausforderung!

Sie begegnen Ihren Ängsten und verstehen deren Botschaft!

Sie nutzen die Kraft positiver Kommunikation und Energiearbeit!

Ziele:

Sie finden Mut zum Ja und Mut zum Nein!

Sie erkennen Ihre eigenen Intensionen, Anliegen und Wünsche!

Sie stärken sich durch Mentales Training und konkreter Zielformulierung!

Sie heißen Herausforderungen willkommen und können damit souverän umgehen!

Zielgruppe:

Menschen im Veränderungsprozess - Menschen in Leitungspositionen - Menschen, die sich selbst feinsinnig wahrnehmen und bewusst Herausforderungen meistern möchten

Inhalte:

- > Herausforderungen als Prozess
- > Ängste, deren Bedeutung und der Umgang damit!
- > Tiefenentspannung zur Regeneration
- > Aktives Zuhören - Selbstwahrnehmung sensibilisieren
- > Mut zum Ja - Mut zum Nein
- > Herausforderungen begegnen - Erlebnis Berg
- > Energetisieren durch Heilströmen
- > Ziele formulieren
- > Macht der Worte erkennen

- > Mentales Training
- > Herausforderung und Gesunderhaltung
- > Ein Prozess ist geglückt - Willkommen!

Methode:

Trainerinput durch Vorträge, Präsentationen - Begegnung Berg und Natur - Malen und Basteln - Heilströmen - Meditationen - Fantasiereisen - Einzel-, Partnerübungen

Dauer:

3 Tage - nur im Sommer - Kombination Berg und See

TNzahl:

max. 8 Personen - ab 4 Personen findet dieses Seminar statt!

Bitte mitbringen:

Bequeme Kleidung - Isomatte - Bergschuhe - Rucksack für ein Übernachtung am Berg - Schreibunterlagen - Bequeme Schuhe - Decke und/oder Kissen

