

SEMINAR

ACHTSAM LEBEN

EINLADUNG

**ENTSCHLEUNIGUNG
IM ALLTAG**

26.01.2018

BEZIEHUNGS-WERTE

23.02.2018

**ACHTSAMKEIT
IN DEN ALLTAG INTEGRIEREN**

ENTSCHEUNIGUNG IM ALLTAG

Kennen Sie das Gefühl, wenn die Zeit wie im Flug vergeht? Wünschen Sie sich öfter mal einen Moment der Ruhe und Stille? Das ersehnte „Runter vom Gas“ wird oft durch Perfektionismus und inneren Druck verhindert.

Im Seminar geht es darum, die Wahrnehmung zu schärfen und sich eigene Erwartungshaltungen bewusst zu machen.

Inhalte:

- Überzeugungen und Glaubenssätze
- Innere und äußere Antreiber
- Achtsamkeitsübungen

Die Teilnehmenden dieses Tagesseminars erhalten nützliche Anregungen für die bewusste Entschleunigung und profitieren von praktischen Impulsen für ihren Alltag.

TERMIN: Freitag, 26. Jänner 2018, 9:00 bis 16:30 Uhr

ORT: Riedlwirt, Eisenstraße 38, 5321 Koppl

BEITRAG: € 145,-- pro Person

BEZIEHUNGS-WERTE

In Beziehung sein – mit mir und mit Anderen! Persönliche Beziehungen werden zu einem immer wichtigeren und wertvolleren Gut in der digitalisierten Welt. Doch welche Erwartungen haben wir überhaupt an uns und an Andere?

In diesem Seminar geht es um wertschätzende Beziehungsgestaltung.

Inhalte:

- Selbstwert
- Gefühle und Bedürfnisse
- Innere Haltung

Die Teilnehmenden dieses Tagesseminars erhalten wertvolle Anregungen für die Beziehungsgestaltung und profitieren von praktischen Impulsen für ihren Alltag.

TERMIN: Freitag, 23. Februar 2018, 9:00 bis 16:30 Uhr

ORT: Riedlwirt, Eisenstraße 38, 5321 Koppl

BEITRAG: € 145,-- pro Person

DIE SEMINARE KÖNNEN UNABHÄNGIG VONEINANDER GEBUCHT WERDEN!

INFORMATION & ANMELDUNG:

Tel. +43 (0)676 / 8686 1001
g.hornung@sbg.at
www.gabriele-hornung.at

TRAINERIN:

Mag. Gabriele Hornung
Coaching & psychosoziale Beratung,
Unternehmensberatung, Training