

Workshop

„Stark mit Achtsamkeit“

Wie Momente des Innehaltens Dich stärker machen

Wann warst Du das letzte Mal ganz bewusst mit allen Sinnen bei Dir selbst – in Deiner vollen Präsenz?

Wissenschaftler gehen davon aus, dass wir durchschnittlich gerade mal 2 (!) Sekunden achtsam anwesend sind!?

Das kannst Du für Dich ändern.

Durch Achtsamkeit kannst Du Deine persönlichen Stärken und Fähigkeiten besser nutzen, verbesserst Deine Entscheidungsfähigkeit, wirst konzentrierter selbstsicherer und selbstbestimmter.

Darauf kannst Du Dich freuen:

- ✿ Was bedeutet es achtsam zu sein
- ✿ Achtsamkeits- Selbsttest
- ✿ Achtsamkeits- und Entspannungsübung
- ✿ Freude und Erkenntnis

Investition: € 89,-- (inkl. Getränke, Obst und Kekse)

Die Plätze sind limitiert.

Melde Dich an unter info@danielavonmelle.de

Mit der Bestätigungsmail erhältst Du die Zahlungsdetails. Nach Zahlungseingang ist Dein Platz verbindlich gebucht.