

Ständige Erreichbarkeit, Leistungsdruck und Zeitnot fordern ihren Preis

Workshop Achtsamkeit

Abgeschlagenheit, Unkonzentriertheit sowie ein geschwächtes Immunsystem sind ein Zeichen dafür, dass es Zeit wird abzuschalten und auf die Botschaften Ihres Körpers zu achten.

Ich lade Sie auf 2,5 Tage Pause vom Alltag ein – wandern und Achtsamkeit in der Surselva (Graubünden).

Schwerpunkt bilden die erholsame Wirkung der Natur bei unseren Wanderungen, sowie auf Achtsamkeit basierende Körperübungen.

Das nehmen Sie für sich mit ...

- Das Hier und Jetzt in der Natur erleben
- Abstand vom Alltag gewinnen
- Steigerung der Präsenz
- Einführung in die Praxis der Achtsamkeit
- Gemeinschaftliches Erlebnis mit Gleichgesinnten

Jeder Teilnehmer erhält ein Notizbuch mit Übungen, sowie zusätzlich die DVD "From Business to Being"

Anzahl Tln: 8 Personen max.
Ausgangspunkt: Hotel Ucliva
7158 Waltensburg/Vuorz (GR)

Termin: 03. - 05. Mai 2018
13:00 Tag 1 / Ende 16:00 Tag 3
Seminarkosten: 580.- CHF
Hotel ZF 100.-CHF /Tag

Leitung:

Andrea Heckelmann
Systemischer Business Coach / Leiter
Erwachsenensport Wanderleiter BAW

Anmeldung und Infos:

info@houseofcoaching.ch
+41 79536 3605
Veranstalter www.houseofcoaching.ch