

Mit Energie-Häppchen durch die dunkle Zeit

Wenn die dunkle Jahreszeit beginnt, verlieren wir die Energie des Sommers. Es scheint, als sei der Stecker gezogen. Uns fehlen Sonne, Licht und Bewegung. Selbst die Vorweihnachtszeit ist oft mit Stress verbunden. Dem neuen Jahr und dem Rest des Winters begegnen wir müde und erschöpft. Warum dem nicht vorbeugen und dich gezielt mit ein paar Energie-Häppchen für diese Zeit stärken?

Unser Online-Angebot für dich umfasst 6 Einheiten á 90 Minuten. Den Schwerpunkt legen wir auf das Thema „Glaubenssätze“. Wir unterstützen dich dabei, deine eigenen positiven und hinderlichen zu identifizieren und einen neuen Umgang mit ihnen zu finden.

Zur inneren Stärkung wirst du dir in jeder Einheit deiner Ressourcen aus Achtsamkeit und Mentaltraining bewusst, die du nach dem Kurs alleine nutzen kannst.

Eine kurze Meditation hilft, den grauen Alltag zu verlassen und ganz bei dir anzukommen.

- Einheit 1**
 - Zielerarbeitung für die 6 Einheiten mithilfe von NLP und der SMART Methode
 - Ideomotorik als Ressource
 - Erstes Häppchen für mehr Energie im Alltag

- Einheit 2**
 - Identifikation meiner wichtigsten persönlichen Glaubenssätze
 - Intuition und Klarheit als Ressourcen
 - Zweites Häppchen für mehr Energie im Alltag

- Einheit 3**
 - Mein inneres Team: die Träger meiner Glaubenssätze kennen- und wertschätzen lernen
 - Offenheit als Ressource
 - Drittes Häppchen für mehr Energie im Alltag

- Einheit 4**
 - Mein inneres Team: Moderation und Befriedung zur Entschärfung von Glaubenssätzen; Entwicklung meines inneren Friedens
 - Dankbarkeit als Ressource
 - Viertes Häppchen für mehr Energie im Alltag

- Einheit 5**
 - Selbstmitgefühl zur Unterstützung des inneren Friedens
 - Akzeptanz als Ressource
 - Fünftes Häppchen für mehr Energie im Alltag

- Einheit 6**
 - Rückblick auf das Gelernte und Integration in den Alltag
 - Loslassen als Ressource
 - Sechstes Häppchen für mehr Energie im Alltag

Wir treffen uns online als geschlossene Gruppe. Auf diese Weise können wir, ähnlich wie in einem Präsenzkurs, die Nähe und Unterstützung einer Gruppe intensiv erfahren. Nach jeder Einheit gibt es Anregungen, um das Gelernte direkt umzusetzen.

Du brauchst nur deinen Rechner, einen Internet Zugang, ein ruhiges Plätzchen, und schon kann es losgehen.

Coaches: Alexandra Messerschmidt und Alexandra Schmiedehausen

Termine: Im November am 2., 9., 16., 23. und 30.
Im Dezember am 7.
jeweils Dienstag von 19.30 bis 21.00 Uhr

Buchung: ausschließlich als Kurs, regulär € 250,-- inkl. MwSt
Frühbucher bis 30.9. € 199,-- inkl. MwSt

Bonus: 1. Begleitung von 2 erfahrenen Coaches
2. Wöchentlich zusätzliche Inspirationen per e-mail
3. Transfer in den Alltag mit Hausaufgaben-Häppchen

Anmeldung: per E-Mail an mail@balancement.info

Technik: Laptop oder Computer mit Kamera und Mikrofon (Tablet oder Handy sind weniger geeignet, da dort nicht alle Teilnehmer auf dem Bildschirm gesehen werden können und so der Gruppencharakter verloren geht)
Wir geben technische Unterstützung, damit es reibungslos klappt

Software: Zoom, Link zum Zugang wird nach Anmeldung versendet

Wir freuen uns auf dich.

Alexandra & Alexandra