

Energie-Häppchen für die dunkle Zeit

Wenn die dunkle Jahreszeit startet, verlieren wir oft an Energie, es scheint als wäre ein Stecker gezogen. Denn es fehlt uns dann Sonne und Bewegung draußen und auch die Vorweihnachtszeit bringt oft Stress mit sich. Willst Du dem vorbeugen und Dich gezielt mit ein paar Energie-Häppchen stärken?

In diesem Online-Kurs mit 6 Einheiten nehmen wir uns dem Thema Glaubenssätze an und unterstützen Dich, deine eigenen zu identifizieren und zu überschreiben. Außerdem gibt es zur Stärkung in jeder Einheit Ressourcen aus der Achtsamkeit und dem Mentaltraining, die Du auch nach dem Kurs zu Hause anwenden kannst. Auch eine kurze Meditation ist jedes Mal dabei (Vorkenntnisse nicht nötig).

Wir werden eine kleine Gruppe sein. Online ist eine tolle Möglichkeit statt eines Präsenzkurses Nähe in einer Gruppe zu erfahren. Du brauchst nur einen Computer und einen WLAN Zugang und schon kann es losgehen!

Inhalte:

Einheit 1	<ul style="list-style-type: none"> • Zielerarbeitung für die 6 Einheiten mithilfe von NLP und der SMART Methode • Ressource Ideomotorik, Lebensrad • Ein Häppchen für mehr Energie im Alltag 1
Einheit 2	<ul style="list-style-type: none"> • Identifikation meiner wichtigsten persönlichen Glaubenssätze • Ressourcen Klarheit und Intuition • Ein Häppchen für mehr Energie im Alltag 2
Einheit 3	<ul style="list-style-type: none"> • Negative Glaubenssätze in positive umschreiben • Ressourcen Akzeptanz und annehmen von dem was ist • Ein Häppchen für mehr Energie im Alltag 3
Einheit 4	<ul style="list-style-type: none"> • Die Träger der Glaubenssätze im inneren Team kennenlernen und sichtbar machen • Ressource Offenheit • Ein Häppchen für mehr Energie im Alltag 4
Einheit 5	<ul style="list-style-type: none"> • Moderation und Befriedung des inneren Teams zur Entschärfung von Glaubenssätzen und Entwicklung von innerem Frieden • Ressource Dankbarkeit • Ein Häppchen für mehr Energie im Alltag 5
Einheit 6	<ul style="list-style-type: none"> • Rückblick auf das Gelernte • Alltagsintegration • Ressourcen Loslassen und sein-lassen • Ein Häppchen für mehr Energie im Alltag 6

Termine jeweils Dienstag 19.30 – 21 Uhr: 3.11./10.11./17.11./24.11./8.12./15.12.

Buchung nur als Kurs möglich. 150 Euro inkl. MwSt