



WORKSHOP

Ängste verstehen und bewältigen

Check-up – Selbstcoaching – Geführte Meditation

- Ort:** Praxis
- Termin:** **Samstag, 16.11.2019**
09.00–12.00 Uhr
- Thema:** Nur Mut! Im geschützten Rahmen einer Kleingruppe wollen wir uns angstbesetzten Situationen behutsam nähern. Wir lernen die dahinter liegenden Stress-Reaktionsprozesse im Gehirn besser verstehen und probieren neue Bewältigungsstrategien aus. So werden Sie zu einem erfolgreichen Coach für den richtigen Umgang mit Herzklopfen, Angst und Panik.
- Inhalte:**
- Check-up:*
- Verarbeitungsstruktur des Gehirns
 - Hoch-/Sensibilität
 - Geburt
 - Körperliche Symptome
- Selbstcoaching – Körper, Geist und Seele positiv beeinflussen*
Passgenaues Gehirntraining mit Bewegung:
- Urvertrauen: Leichtigkeit, vom Leben getragen sein
 - Neugierde: sich für Neues öffnen und weit werden
 - Lebenskraft: loslegen, zupacken und wieder Ruhe finden
- Angstlöseritual*
- Geführte Meditation
- Kosten:** 8 Personen: 49,00 €
6–7 Personen: 59,00 €
4–5 Personen: 69,00 €
Arbeitsmaterialien sowie Getränke sind inbegriffen.
- Anmeldung ab sofort:** 0170-9475-526 oder gudrun.daul@online.de