

Ein Weg zu sich



Claudia, Sabine Chlebusch

Praxisraum: Leib und Seelenbrücke
Schloßstraße 50 in 47495 Rheinberg

Telefon: 0152-24 79 62 16

www.Koerper-Psycho-Yoga-Therapie.de

info@Koerper-Psycho-Yoga-Therapie.de

und www.leibundseelenbruecke.de

Seminar für Schüler und junge Erwachsene: Mit mehr Selbst- Vertrauen und Selbst-Bewusstsein durch´s Leben...

Selbstkompetenzen erkennen- Stärken stärken

Wer bin ich ?– Was kann ich ?
Was brauche ich ? – Was möchte ich ?
„Wo soll die Reise hingehen...?“

Stressreduktion

Was stresst mich? Was passiert in meinem Körper, in -meinem Kopf? Wie lerne
ich abzuschalten ? Mich zu ent-spannen ?

Wie komme ich in einen erholsamen Schlaf? Wie kann ich mich besser
konzentrieren?...

In diesem Seminar lernen wir uns selbst besser kennen, werden anhand
von Stärken- Schwächen-Analysen unsere Stärken stärken und schauen, ob
Schwächen auch Stärken sein können... Lernen, wie ich bewusst mein
Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein stärken kann.

Wir üben über Körper Übungen aus dem Yoga, der Tiefenentspannung,
Atem Übungen..., wie ich zur Ruhe finde und zu mehr Konzentration...

Kurszeiten: 6 x Mittwoch von 17:00 Uhr bis 18:00 Uhr

Kosten: 89 Euro

Beginn: 27. November 2019

Bitte mitbringen: Offenheit, den Wunsch etwas für sich zu tun...

eine Matte, Decke, Kissen, Socken, bequeme Kleidung, etwas zum Schreiben

Wir werden eine kleine Gruppe von höchstens 8 Teilnehmern sein.

Ich freue mich auf Euch / Sie!

Alles Liebe Claudia Chlebusch

