

Mind-ReSet

Resilienz im Geschäftsalltag

Mit dem Mind-ReSet Programm steigst Du für zwei Tage aus dem Gedanken-Karussell aus und nimmst deinen Energiehaushalt wieder besser wahr. Du erkennst den Zusammenhang zwischen Gedanken, Emotionen und deinem Verhalten. In einfachen Übungen und Meditationen erfährst Du, wie Du dich entschleunigen kannst und einen Schritt in deine innere Mitte, in Verbindung mit Dir selbst kommst.

Du stärkst deine Widerstandskraft und Belastbarkeit, indem Du im Alltag wieder aus deiner Mitte heraus handeln kannst.

Was Du vom Kurs mitnimmst:

- Bewusste Wahrnehmung der Gedanken und des Körpers.
- Kurzer Theorieblock zum Thema Gedanken, Emotionen und Verstand, deren Wirkung auf unsere innere Haltung und unser Handeln.
- Leichte Übungen & Meditationen zur Kräftigung der mentalen Stärke im Alltag.
- Erfahren des Hier und Jetzt.
- Individuelles Selbstcoaching mit Logosynthese®.

Lokation:

Seminarhotel Idyll in Gais. www.idyll-gais.ch

Daten (2 Tage mit 2 Übernachtungen):

19.04. (18.00) – 21.04.2023 (15.00)

15.11. (18.00) – 17.11.2023 (15.00)

Preis pro Teilnehmer:

CHF 2'380.-

Inkl. zwei Übernachtungen und Vollpension

Max 8 Personen pro Kurs

Sprache:

Deutsch und/oder Englisch

Voraussetzungen:

Keine, teilnehmen und geniessen 😊

Deine Trainer



Henriette Anzböck

Kompetenzen:

Achtsamkeits-Trainings
Business Coaching
Führungs-Coaching
Energy-Healing (REIKI etc.)

Weiterbildungen:

CAS Coach
Betriebliche Mentorin (eidg. FA)
Logosynthese® Practitioner
Logosynthese® Master
(in Ausbildung)
REIKI 1. & 2. Grad

Stefan Büttler

Kompetenzen:

Achtsamkeits-Trainings
Themen-Seminare
Leadership-Workshops
Business Transformationen

Weiterbildungen:

Clarity® Prozess Stufe 1-5
Systemische Arbeit
Qi Gong
Wirtschaftsinformatik
(eidg. dipl.)

Kontakt & Anmeldung:

stefan.buettler@edgewind.ch – 079-542 17 36
h.anzboeck@gmail.com – 078 738 22 01