

Raus aus der Alltagshektik – Gelassener W-Erden



➤ KURSLEITER

Bruno Müller, Dipl. Businesscoach & Trainer mit langjähriger Führungserfahrung

➤ ZIEL

Der Alltag wird immer hektischer. Wir rennen von einem Termin zum nächsten. Auch in der Freizeit ist es oft nicht ruhiger. Die Sozialen Medien geben uns dann oft noch den Rest. Körperliche Beschwerden können die Folgen sein.

Das Ziel dieses Tagesseminars ist es, sich über den Umgang mit sich selber bewusst zu werden. Zu erkennen, welche inneren Muster und Treiber mich so auf Trab halten und vor allem Strategien zu entwickeln, wie ich gelassener werde.

➤ INHALT

Was heisst achtsamer Umgang mit sich selber?

Wie kann ich schneller WAHR-nehmen, dass etwas nicht stimmt?

Erkennen der eigenen Muster und inneren Treiber.

Achtsamkeitsübungen und Autogenes Training um zur Ruhe zu kommen.

➤ ZIELGRUPPE

Personen, welche ihren Umgang mit sich selber verändern wollen um mehr Lebensqualität zu erlangen.

➤ DAUER

1 Tag

➤ DATUM

➤ ORT

Kursräume von brunomüller Coaching + Beratung GmbH, Thunstrasse 6, Tifers

➤ PREIS

CHF 300.-