



lebenimaufwind

Michaele Gabel • Panoramaweg 1a • 65510 Idstein

Eine online-Atempause zum Krafttanken...

„Besser klarkommen!“

– drei ermutigende Impulse für Achtsamkeit und Resilienz in bewegten Zeiten

Die vergangenen zwei Jahre waren sehr herausfordernd, in allen Lebensbereichen. Sie brauchten Flexibilität, Geduld, starke Nerven und Durchhaltewillen. Es gab und gibt neue Herausforderungen, für die es bislang keine Lösungen gab. Die Unsicherheit, ob die „Normalität“ zurückkehrt, bleibt. Und, vielleicht wünschen Sie sich unbeschwerte Zeiten zurück...

Das löst ganz normale unterschiedliche Emotionen aus, einerseits Angst, andererseits Herausforderung, z.B. durch unterschiedliche, sich schnelle verändernde Regelungen, immer wieder. Dies bringt in der Summe eine gewisse Perspektivlosigkeit mit sich – vielleicht verbunden mit dem Gefühl des Ausgeliefertseins, des Kontrollverlustes. Die innere Wahrnehmung der Welt aber will und muss wieder sicherer werden.

Wie wäre es für Sie, wenn Sie jetzt zuversichtlicher, kraftvoller und neugierig auf kommende Zeiten schauen könnten? Wenn wüssten, wie Sie achtsam Stress abbauen und Ihre Resilienz in Selbstfürsorge stärken könnten? Wenn Sie Ideen und neue Wege für stürmische Zeiten kennen und dafür Tatkraft entwickeln könnten?

Genau dahin führt Sie dieses Online-Seminar: Es schenkt Ihnen Zeit und Raum, Ihre aktuelle Situation auf unterschiedlichsten Ebenen zu checken und gibt Impulse, ermutigt neue Wege zu finden.

Das erwartet Sie in diesem Online-Seminar:

- Krisen-Check: Wo und wie stehen Sie in dieser Zeit?
- Ressourcen-Check: Wie erkennen Sie Ihre persönlichen Stärken in stürmischen Zeiten?
- Perspektiv-Check: Wohin geht die Reise? Was wollen Sie zukünftig besser machen?
- Selbstfürsorge-Check: Was können Sie tun, um Stress gesund zu begegnen?
- Besser klarkommen: 3 Impulse, um jetzt ermutigt und achtsam neue Wege zu gehen

Termin: 90 Minuten

TN-Zahl: 16 - 20

Ihr Invest: 280 €

MICHAELE GABEL



Fortbildnerin, Supervisorin, Coach

Ich stehe dafür ein, die neue Zukunft ganzheitlich in den Blick zu nehmen und Sie fit zu machen für achtsame Wege – auch zum Besten für die Menschen, die Sie unterstützen und begleiten.