

ACHTSAMKEIT, INTUITION & INNERE BALANCE

Hier geht's mal nur um mich - Ein Workshop zum Stress reduzieren und Energie tanken

Das haben Sie davon:

Ausstieg aus belastenden Stressdynamiken | unmittelbar erfahrbare Entspannung und innere Ruhe | verfeinerte Wahrnehmung der eigenen körperlichen Signale | Vertrauen in die eigene Intuition | neue Möglichkeiten des Handelns entdecken

Das erwartet Sie:

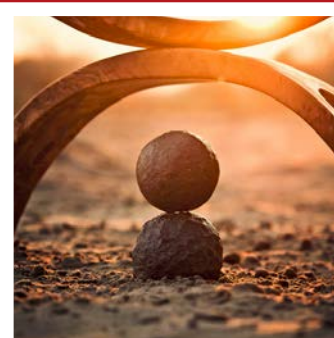
Es gibt Lebenssituationen, in denen wir uns erschöpft fühlen, keine wirkliche Ruhe finden. Die innere Anspannung nimmt zu und der Zugang zu den eigenen Ressourcen scheint eingeschränkt, wir fühlen uns ausgeliefert.

Dieses zweitägige Seminar bietet einen geschützten Raum, um innezuhalten und die Aufmerksamkeit wieder stärker auf das eigene Erleben zu richten. Wir schärfen die Wahrnehmung für persönliche Grenzen und Bedürfnisse, stärken den Zugang zur eigenen Intuition und erproben Möglichkeiten, auch in herausfordernden Situationen präsent und handlungsfähig zu bleiben.

Ziel ist nicht, sich zu optimieren, sondern wieder in einen guten Kontakt mit sich selbst zu kommen – mit mehr innerer Ruhe, Klarheit und Vertrauen in die eigenen Möglichkeiten. Von dort aus können neue Perspektiven und erweiterte Handlungsspielräume entstehen.

ORGANISATORISCHES

- Umfang: 2-Tagesseminar
- Teilnehmer*innenzahl: max. 12
- Kosten: 295 €
- Veranstaltungsort: Veranstaltungsraum CAMPUS



REFERENTIN:
Maren Matthies

ZIELGRUPPE:



TERMIN:
29. & 30. APRIL 2027
9:00 - 15:30 UHR

SEMINARNUMMER:
S27:08



FÜR DIESES SEMINAR MÖCHTE ICH MICH GERN ANMELDEN!

Name

Einrichtung / Projekt

Bisher genutzte Fortbildungstage 2027

Begründung / Motivation



FREIGABE LEITUNG / TRÄGER ERTEILT



KEINE FREIGABE LEITUNG / TRÄGER ERTEILT
Begründung: