

DU bist einzigartig! Andere gibt es schon genug!

DAS Besondere in den Dingen und Menschen entdecken



Wir sind von unglaublich vielen alltäglichen Dingen umgeben. Dabei verlieren wir oft den Blick auf das Wesentliche und das Besondere in unserem Leben.

In diesem Workshop richten wir unseren Fokus wieder auf Dinge, die uns wichtig sind, und entdecken unsere Einzigartigkeit. Wer oder was bin ich? Was zeichnet mich aus? Wie kann ich meine Individualität leben?

Dies stärkt unseren Selbstwert, unser Selbstbewusstsein und persönliche Strahlkraft.

Inhalte:

- Vom Material zum Menschen
- Weg vom Vergleich mit anderen zur persönlichen Einzigartigkeit, Individualität
- Hin zum Fokus zu unseren Stärken, Ressourcen, Originalität, Humorvollem, Kraftquellen, ...
- meine Emotionen, zu und mit mir?
- Wohin möchte ich in Zukunft meine Perspektive legen?

Methoden: biografisches Arbeiten, Ressourcen, Kraftquellen aktivieren, Atem- und Körperübungen.

Tagesseminar: 9. Februar 2019 von 9 - 17 Uhr

Ort: women4women, frauen bewusst seins zentrum, Dametzstraße 1-5, Linz

Trainerinnen: **Astrid Gaisberger**, Trainerin für Biographiearbeit

Maria Auinger, Diplom-Lebensberaterin, systemische Trainerin, Coach

Workshopbeitrag: € 97,-

Anmeldung bis 3.02.2019 unter: 0664/73791828 oder 0664/73823649

info@geistigaufbluehen.at oder auinger@entfalteteinleben.at