

WORKSHOP SELBSTBEWUSST IM LEBEN STEHEN DIE KRAFT DER INNEREN BILDER



TERMIN:

Sa. 8. April 2017 von 9.30 - 12.30

Nä. Termin: Sa. 13. Mai von 9.30 - 12.30

ORT: Palais Palffy, Josefsplatz 6, 3. Stk.,
Top 309, 1010 Wien

INHALTE:

- Autonomie und Selbstwert stärken
- Eigen- statt Fremdbestimmung
- Lebensfreude und Gelassenheit durch optimale Lebensbalance
- Wege zur Stressbewältigung und Burnout Prävention
- Wichtige Punkte für eine gelungene Partnerschaft
- Entschleunigung durch Achtsamkeit und Entspannung

METHODIK:

- Lerndialog, Impulsvortrag
- Interaktives Arbeiten
- Selbsterfahrungs-, Achtsamkeitsübungen

KOSTEN:

Euro 70,- (inkl. 20% MWSt.) pro TeilnehmerIn
inkludiert sind Pausengetränke, Kaffee, Tee und
kulinarische Köstlichkeiten.

ANMELDUNG:

Tel: 0699/100 30 224 oder per mail:
praxis@lebensberatung-karin-graf.at
Achtung: beschränkte Teilnehmerzahl

TRAINERIN:

Mag. Karin Graf

Dipl. Ehe- Familien- und
Lebensberaterin,

Dipl. zertifizierte Fachtrainerin

www.lebensberatung-karin-graf.at



ZIELGRUPPE DES WORKSHOPS:

Personen, die selbstbewusst ihr Leben gestalten,
ihre Lebensqualität verbessern und ihr Leben
lieber bunt als grau in grau erleben möchten.

**Den wenigsten von uns ist bewusst, wie viele
Möglichkeiten wir haben, unser Leben selbst zu
gestalten!**

Woran liegt es, dass zwei Menschen mit dem
gleichen Schicksal völlig unterschiedlich damit
umgehen? Der eine ist unglücklich, unzufrieden
und klagt immer wieder über die Ungerechtigkeit
der Welt. Der andere ist fröhlich, zufrieden und
mit sich und der Welt im Reinen.

Der Unterschied ist der Umgang mit sich selbst,
die eigene Einstellung und Betrachtungsweise!
Wir schaffen uns unsere Welt, unser Erleben!

Gestalten Sie Ihre Welt positiver und erfüllter!

Auf Basis der Erkenntnisse der modernen Hirn-
forschung wird auf dieses innere Erleben ein-
gegangen.

Mit der Kraft der **Imagination**, durch neue
positive innere Bilder und lösungsorientierte
Aufmerksamkeitsfokussierung steigert man das
Selbstbewusstsein, reduziert Verlust- und Ver-
sagensängste, bewertet das eigene Leben neu
und kann eine bessere Beziehung zum Partner
aufbauen.

Sehr bewährt sich dieser Ansatz auch zur
Stressbewältigung und zur Burnout Prävention,
da es gerade hier um innere Bilder geht, die
Druck und Überforderung entstehen lassen.

Melden Sie sich an, seien Sie es sich wert!

