

0563 Achtsamkeits & Resilienztraining

Massive Abkürzungen am Weg zu emotionaler, kognitiver und seelischer Stärke

Sie lernen, sich von einem Lebensfluss tragen zu lassen, der Ihnen zu persönlicher Freiheit, zu Stärke, Erfolg, Lebensfreude und tiefem Frieden verhilft. Jeder Teilnehmer erhält direkt umsetzbare und nachhaltig wirkende Powertools in die Hand, die bereits nach kurzer Anwendung mit wenig Zeitaufwand, deutlich spürbare Ergebnisse liefern!

Vertrauen in die eigene Resilienz als persönliche Kompetenz, kann durch schwierige Lebensumstände, welche durch freien Zugriff auf innere Ressourcen positiv gemeistert wurden, entstehen. Im Kurs Resilienztraining gelingt das, indem man bewusst aufhört, auf die aktuelle bzw. neue (Lebens-) Situation sofort zu reagieren, sie abzulehnen, zu beschuldigen, davor wegzulaufen, sie kontrollieren zu wollen usw., sowie durch Loslösung aus der Identität mit dem konditionierten, sorgenvollen, kleinen Ego-Denken. Es wird trainiert, sich einer größeren innenliegenden Intelligenz zuzuwenden und sich vertrauensvoll dem Lebensfluss zu überantworten, anstatt erschöpfend dagegen anzurudern. Der resiliente Mensch weiß um den Beistand dieser ihm innenwohnenden, tieferliegenden Intelligenz Bescheid und kann sich ihr in jeder, noch so herausfordernden Situation, zuwenden.

Die Inhalte:

Sie erlangen die Fähigkeit zu innerer Stärke, welche Widerstandskraft und Flexibilität vereint und unterstützt. Im Seminar werden Faktoren identifiziert, die die eigene Resilienz behindern. Es werden Tipps und Techniken vermittelt, welche ein schrittweises Wachstum dieser Qualität ermöglichen.

Der Trainer:

Markus Blocher
www.mentas.cc



Kursbuchung und weitere Details unter **0563** im WIFI-Kundenportal:
www.wifi.at/ooe