

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. Die Teilnehmenden erhalten direkt umsetzbare und nachhaltig wirkende Powertools in die Hand, die bereits nach kurzer Anwendung mit wenig Zeitaufwand, deutlich spürbare Ergebnisse liefern!

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