

## **Coaching- und Beratungsambulanz** Jeden 1. und 3. Mittwoch des Monats von 16 - 18 Uhr

In dieser Ambulanz biete ich Ihnen die Möglichkeit, bei kleineren beruflichen oder persönlichen Anliegen und Problemen ein bis zwei kostenfreie Sitzungen zu erhalten. Weiterhin können in diesem Rahmen auch Themen geklärt werden, wie z.B.: Wie kann mir ein Coaching weiterhelfen? Bin ich Burnout gefährdet? Brauche ich eine Therapie oder ein Coaching? Kann uns eine Paarberatung weiterhelfen?

Haben Sie Interesse? Dann kommen Sie vorbei!

Bitte melden Sie sich vorher per E-Mail oder telefonisch an.

<mailto:birgitbecker@koerpersophie.de>

## **Entschleunigen Sie sich!** Eine Einladung zur Entschleunigung

In dem Wochend-Seminar lernen Sie einfache Strategien, Techniken und Übungen, wie Sie sich und Ihren Alltag entschleunigen können.

Diese Instrumente werden Ihnen praktisch vermittelt, Sie können sie unter Anleitung für sich ausprobieren und erfahren.

Während des Seminars lernen Sie auch, sich der inneren und äußeren Faktoren bewusst zu werden die ein Entschleunigen Ihres Lebens verhindern und eine Haltung dazu zu entwickeln. Nebenbei entdecken Sie, wie Sie mit sich achtsamer werden, sich tief entspannen und zur Ruhe kommen können, emotional ausgeglichener und präsenter werden.

Die Methoden, mit denen ich arbeite, stammen aus dem Achtsamkeitstraining, aus verschiedenen Körperwahrnehmungsschulen und aus dem Mentalen Training. Ergänzt wird dies mit Tipps und Anregungen für Ihren Alltag.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, ein Handtuch und einen Imbiss für die Mittagspause mit.

Termin: Samstag, den 27.06.15 von 11.00 - 17.00 Uhr  
Sonntag, den 28.06.15 von 11.00 - 16.00 Uhr

Kosten: 90.00 Euro (Ermäßigung nach Absprache möglich)

Möchten Sie sich anmelden oder haben Sie noch weitere Fragen?

Nehmen Sie Kontakt mit mir auf.

<mailto:birgitbecker@koerpersophie.de>

