

Relax – take it easy!



„Finde deine Kraft in der Ruhe und lebe entspannt!“

Durch den zunehmenden Leistungs- und Erfolgsdruck wird es immer wichtiger, sich in kurzen Ruhepausen optimal zu erholen und neue Kräfte zu tanken. Sich in Ruhe mit der inneren Kraft zu verbinden und seine wahren Ziele und auch Träume wieder bewusst wahrzunehmen. In diesem Workshop lernst du deine mentale Stärke kennen und flexibel auszubauen; tägliche, kraftspendende Rituale in deinen Alltag aufzunehmen und Stress abzubauen. Mehr Gelassenheit und innere Ruhe werden zukünftig deine Begleiter sein! Lerne alltagstaugliche Entspannungsübungen kennen und entdecke wohin dich deine mentale Stärke führen kann!

Tue dir Gutes!

Workshop: **Samstag, 26. September 2015**
Zeit: **09.00 – 12.30 Uhr**
Ort: Schloss Überstorf
Preis: Fr. 110.—(inkl. Pausenverpflegung, Unterlagen)
Mitbringen: lockere Kleidung, Socken, Yoga-Matte/Decke
Anmeldung: lis.rytz@charisma-coaching.ch