



Coaching | Training | Workshops

CoachDeinGlück

Mit Selbstcoaching-Tools dein Glücksempfinden steigern

Wie wäre es, wenn du dir jeden Tag mehr Zufriedenheit und Glück in dein Leben holen könntest?

In diesem 4-stündigen Workshop kommst du deiner ganz eigenen Definition von Glück ein Stück näher und erhältst Zugang zu wissenschaftlich belegten Glücks-Werkzeugen. Du lernst etwas über die Glückstheorie und über Meditation und wie du diese ganz einfach und ohne Schnick-Schnack in deinen Alltag integrieren kannst. Alle im Workshop vorgestellten Werkzeuge helfen dir dabei, deine Selbstwirksamkeit zu steigern. Im Ergebnis wirst du dich gelassener und entspannter und dich von innen heraus gestärkt fühlen für die Anforderungen deines Alltags.

Du lernst außerdem:

- Wie du selbst Glücksgefühle in dir produzieren kannst
- Glücksblockaden zu erkennen und zu lösen
- Wie du dich wieder mehr mit deinem Körper verbinden und so dein Glücksempfinden steigern kannst

Und natürlich kannst du die Glücks-Werkzeuge direkt im Workshop testen und mit ihnen deinen Glücksmuskel trainieren.

Neugierig geworden? Dann nimm Dein Glück selbst in die Hand! Es gibt keinen besseren Zeitpunkt dafür als jetzt. Melde dich an und CoachDeinGlück.



Coaching | Training | Workshops

Eckdaten:

Kosten: 55,00 EUR (Workshop-Gebühr inkl. Wasser, Tee, Knabbereien und Arbeitsmaterialien)

Termine: siehe Homepage

Ort: Westerwald. Details auf Anfrage.

Uhrzeit: 10-14 Uhr

Organisatorisches:

Der Workshop findet ab einer Mindestteilnehmerzahl von 4 Personen statt. Deine Fragen oder Anmeldung sendest du bitte an: sina@sinadaum.com Du erhältst dann alle weiteren Informationen sowie eine schriftliche Bestätigung.