

FREI SEIN STARTE JETZT



Alte Gewohnheiten abgeben und endlich machen was du willst

Ist dein Leben eher geprägt mit innerer Leere, Frust und Zweifel?
Möchtest du schon lange etwas ändern aber der innere Antrieb fehlt?
Verläuft dein Leben vorwiegend funktional und mechanisch?
Gehst Du langsam auf einen Seeleninfarkt oder sogar ein Burnout zu?

Egal welche Gewohnheit du umstellen willst und so damit DEINEN Weg zur Zufriedenheit ebnest; mit der richtigen Entscheidung, klarer Zielsetzung und dem passenden Werkzeug, ist ein Weg aus dem Hamsterrad möglich.

Dieser Workshop gibt dir Impulse, schafft dir Klarheit wohin, warum, wozu und hilft dir den 1.Schritt zu tun, denn JETZT STARTEN ist angesagt, nicht auf Morgen verschieben.

Donnerstag 27.Okt. 19 – 21 Uhr

Erkennen; wo der Schuh wirklich drückt? Welchen Schritt will/muss ich angehen?
Wahrnehmen; Klarheit schaffen,

UND

Donnerstag 03.Nov. 19 – 21 Uhr

Ziel klären;
Fokussieren, wie, wann, warum;
Strategien entwickeln. Innerer Antrieb nachhaltig aktivieren

An beiden Abenden gibt es einen theoretischen und einen praktischen Teil mit angepassten Übungen um Körper Geist und Herz optimal zu verbinden.

Preis: Fr. 150.00 (beide Abende, nur zusammen buchbar)

Leitung: Brigitte Schildknecht (zertifizierte Yogalehrerin/therapeutin)

077 421 61 34 oder brigitte@movingpeople.ch

Movingpeople – Bahnhofstrasse 11 – 8360 Eschlikon - www.movingpeople.ch