

Achtsamer durchs Leben und gelassener durch den Tag gehen

2- Tages Workshop

Wünschen Sie sich auch im Alltag und Beruf gelassener zu sein? Mit Problemen, Hektik und Stress souverän und entspannt umzugehen? Sich über Kleinigkeiten nicht mehr aufzuregen und eine innere Ruhe auszustrahlen?

Wenn wir uns selbst näher kommen und ein Gespür für die richtigen Entscheidungen in unserem Leben entwickeln, werden wir automatisch gelassener. Diese lässt sich erlernen und trainieren. Sie entsteht, aus der Liebe zum Leben und zu anderen Menschen. Der Schlüssel dabei ist ein liebevoller Blick auf sich selbst und alles um einen herum. Während unseres 2-tägigen Workshops begleiten wir Sie auf Ihrem Weg zu mehr Gelassenheit mit Achtsamkeit, Vertrauen und Zuversicht. Denn Gelassenheit steigert unsere Lebensqualität, Gesundheit und trägt sogar zum nachhaltigen beruflichen und privatem Erfolg bei und Achtsamkeit bewirkt Veränderung, wo sie notwendig ist. Lassen Sie sich ein auf zwei spannende Tage, hin zur inneren Ruhe, mit vielen Erfahrungen, die Sie im Alltag umsetzen können.

Das können Sie konkret aus unserem Gelassenheitsseminar mitnehmen:

- die eigenen Bedürfnisse genauer wahrnehmen
- achtsamer mit sich selbst umgehen
- für sich selbst das richtige Maß an Sicherheit und Freiheit definieren
- Authentizität gewinnen
- in schwierigen Situationen souverän und selbstsicher bleiben
- kreativ denken und handeln
- genauer erkennen, was wesentlich und was überflüssig ist
- klare Entscheidungen treffen

Referentinnen



Antje Brinkmann

Ist Dipl.-Kauffrau, Individualpsychologische Beraterin und Supervisorin (DGIP). Sie ist Partnerin der RGBC GmbH sowie selbständige Berufs- und Karriereberaterin. Ihre Schwerpunkte sind Perspektivenentwicklung und Stressprävention



Beate Raff

Ist als Partnerin und Mitbegründerin der RGBC GmbH als ganzheitlicher Coach und Trainerin tätig. Ihre Schwerpunkte sind Work-Life-Balance, Transformationscoaching, Karriereberatung und Perspektivenentwicklung

Termin: 12./13.05.2012, jeweils 10-18:00 Uhr

Ort: RGBC GmbH, Zittelstr. 6, 80796 München



Unser Seminarraum

Preis: 198 Euro – inklusive Unterlagen, Getränke und kleiner Snacks

Anmeldung:

**RGBC GmbH, beate.raff@rgbc.de oder info@antje-brinkmann.de
Telefon: 0 89 / 38 66 77 22**

Nach der verbindlichen Anmeldung erhalten Sie eine Rechnung und können die die Seminargebühren überweisen.

Kundenstimmen aus vorangegangenen Gelassenheits-Seminaren:

„Durch die einfühlsame Art von Beate und Antje sowie den geschützten Rahmen, konnte ich seit langem endlich wieder das Gefühl innerer Ruhe und Ausgeglichenheit spüren. Vieles konnte ich erfolgreich in meinen Alltag übertragen.“ Monika aus Vaterstetten

„Gerade durch die Achtsamkeitsübungen, wurde mir bewusst, wie ich oft durchs Leben stolpere, ohne die schönen Dinge und Chancen wahrzunehmen, die auch in schwierigen Lebensmomenten stecken. Vielen Dank Euch beiden.“ Sandra aus München

„Auch wenn es im Job noch so hektisch wird und ich mich abends nach Feierabend noch von meiner Familie gefordert fühle, so merke ich, dass ich seit diesem Seminarwochenende nicht mehr ganz so schnell an die Decke gehe und immer öfter bewusst bei mir bleibe.“ Peter aus München