



Stärken Sie Ihre Lebensenergie - (Kurs 15.70)

Ein Resilienz- und Achtsamkeitstraining

Lernziel

In diesem Seminar lernen Sie mehr über das Thema „innere Widerstandskraft“ und darüber, wie Sie diese stärken können. Sie dürfen konkrete Tipps sowie Raum für Austausch, Reflexion und Begegnung erwarten. Wir nutzen die gemeinsame Zeit auch für praktisches Umsetzen, Achtsamkeit und Atmungsübungen, die leicht in Ihren Alltag zu integrieren sind. Vielseitige Inputs und auch Bewegung runden diesen lebendigen Workshop ab.

Lerninhalte

- Resilienz – Bedeutung in unserer Zeit
- Die 7 Säulen der Resilienz
- Mentale, physische, soziale und gesellschaftliche Aspekte
- Praktische Tipps, um die eigene Resilienz zu festigen
- Achtsamkeit und innere Balance
- Sensibilisierung hinsichtlich Kommunikation
- Gemeinsame Meditation/Entspannungsübungen
- Wertschätzung für unsere Lebenszeit
- Inputs für stille Stunden, Glücksmomente, Sternstunden im Alltag
- Ideen für den Ausbau und die Pflege der inneren Stärke

Kursleitung

Frau Miriam Hess
Frau Julia Pein

Dauer / Zeit

1 Tag; 08.30 – 16.30 Uhr

Termine

15.70A 11. März 2022 15.70B 22. September 2022

Kursort

Bildungszentrum GastroZürich, Blumenfeldstrasse 22, 8046 Zürich, Tel 044 377 31 60

Anmeldungen

Anmeldungen online auf www.gastrozuerich.ch oder mit untenstehendem Anmeldetalon an GastroZürich, Blumenfeldstrasse 22, 8046 Zürich oder per E-Mail an info@gastrozuerich.ch.

Kosten

CHF 329.-- inkl. Kursunterlagen, Pausen- und Mittagsverpflegung

ANMELDUNG «Stärken Sie Ihr Selbstbewusstsein»:

15.70A 11. März 2022

15.70B 22. September 2022

Name / Vorname:

Herr Frau

Rechnungsadresse:

Telefon:

Datum / Unterschrift: