

INFORMATIONSBLATT FOLGE 578

Entspannung und innere Kraft durch gezielte Meditationen

Entfaltung des eigenen Potentials mit ausgesuchten Meditationstechniken

2 -Tages- Spezialworkshop am 8.11.2019 und 15.11.2020 von 9:00 bis 16:30Uhr



Ziele:

- **Stressabbau und Stressprävention**
- **Effiziente Regeneration**
- **Verbesserung der Leistungs- und Reaktionsfähigkeit**
- **Innere Ressourcen optimal nutzen**
- **Entscheidungsklarheit**
- **Meditative Entspannung leicht erlernen**

Der Workshop bietet mehrere Spezialmeditationen u.a.:

- **Konzentrierte Entspannung**
- **Meditation zur Zielfindung**
- **Optimierung der mentalen Einstellung**
- **Meditative Erfolgsprogrammierung**
-

Kursleiterin: Stela Doncheva, MA, Dipl. Mentaltrainerin

