

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.:

- Konzentrationale Entspannung
- Meditation zur Zielfindung
- Optimierung der mentalen Einstellung
- Meditative Erfolgsprogrammierung
-

Kursleiterin: Stela Doncheva, MA, Dipl. Mentaltrainerin

