



Deine innere Kraft entfesseln: Ein Workshop zur Selbststärkung

23.11.2024 Kohlhof, Heidelberg

Worum geht es?

In diesem inspirierenden Workshop, mit Techniken aus dem Coaching, lernst du, wie du deine innere Stärke aktivierst, um Herausforderungen leichter zu meistern.

Was erwartet dich?

Selbstreflexion und Achtsamkeit

Entdecke deine inneren Stärken und übe dich in achtsamer Selbstfürsorge.

Progressive Muskelentspannung & Meditation

Finde innere Ruhe durch Entspannungsübungen und Meditation.

Klopftechniken

Erfahre, wie du emotionale Blockaden lösen, Stress abbauen und dich aktivieren kannst.

Positive Affirmationen

Nutze die Kraft positiver Gedanken, um dein Selbstvertrauen zu steigern.

Resilienztraining

Entwickle emotionale Widerstandskraft, um Herausforderungen besser zu bewältigen.

Gemeinschaft und Austausch



Termine und Ort:

Samstag, 23.11.2024, 10.00 Uhr – 17.00 Uhr

In der 'alten Scheune'

Inmitten kraftgebender Natur

Akademie für Ganzheitsmedizin

Kohlhof 3

69117 Heidelberg

Invest: 95 Euro pro Person inkl. MwSt.

Anmeldeschluss: 23.10.2024

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Melde dich jetzt an und entfessele **deine** innere Kraft!

Information und Anmeldung:



Seminarleitung: Bettina Wagner

Master-Coach, Business-Coach

Tel: 0172 632 49 68

Bettina Wagner Coaching 

E-Mail: info@intracoaching-bettinawagner.de

www.intracoaching-bettinawagner.de