

Coach, Trainerin und Autorin
für Selbststärkung und innere Balance
info@balance-bischoff.de
Tel.: 089/27 27 22 12 – Mobil: 0176/45 50 59 22
www.seelenbalancieren.de
www.facebook.com/BalanceBischoff

„Zaubersprüche gegen Stress Strategien für inneres Gleichgewicht“

Ein Seminar aus der Reihe „Seelenbalancieren – Selbststärkung im Alltag“:

Mit Selbststärkungsmethoden können wir uns in unangenehmen oder belastenden Situationen selbst helfen - gerade, wenn die Außenumstände oder die Personen um uns nicht zu ändern sind. Wir können uns damit selbst in Kraft und bessere Laune bringen, wir können uns selbst Entspannung für den Körper und Entlastung für die Seele verschaffen.

Wusstest Du schon, dass Du vier Ohren hast, die Du dafür nutzen kannst? Was es Dir bringt, Dich selbst anzulächeln? Was wilde Bären mit Stress zu tun haben? Du erhältst in diesem Seminar Antworten und dazu „Zaubersprüche“, mit denen Du **ge-lassen Stress vorbeugen und Dich in schwierigen Situationen selbst in inneres Gleichgewicht bringen** kannst.

Kreativ aufbereitete **Infoblöcke** auf psychologischer Grundlage wechseln mit anregenden Praxisübungen, in denen Du über Dich selbst nachdenken und mehr über Dich erfahren kannst. Angenehme **Entspannungsübungen** (Qigong, Phantasiereise, ...) bewirken, dass der Kurs selbst schon wohltuend als Entspannungstag wirkt. Ein **Skript**, das Du für Dich persönlich ergänzst, hilft Dir, Deine Erkenntnisse und Vorhaben in Deinen Alltag zu übertragen.

Themen:

<i>Von Black-outs und wilden Bären</i>	Entspannung und gelassener Umgang mit Stress
<i>Mit vier Ohren hören oder „War da was?“</i>	Konstruktive Kommunikation
<i>Von U-Bahn-Krimis und der Frau mit dem Hammer</i>	Positive Gedanken und Gefühlsmanagement
<i>Keep smiling!?</i>	Bodyfeedback, Achtsamkeit und Energielenken
<i>„Ich muss mich noch schnell fertig machen“</i>	Liebvoller Umgang mit sich selbst, Selbstschutz
<i>„Wer nicht genießt, ist ungenießbar.“</i>	Genuss mit allen Sinnen