

Die Innere Mitte finden

wie Selbstführung gelingen kann

SEMINAR & WORKSHOP

„**Die Innere Mitte finden**“ ist ein zweitägiges Seminar um mehr Lebensqualität und Zufriedenheit im Alltag zu erfahren. Als Teilnehmer lernen sie im **Teil 1**, wie sie mit Selbstmanagement die Selbstwahrnehmung aktivieren und wie sie den Sinn hinter Ihren Handlungen erkennen können.

Teil 2 ist in einem Workshop konzipiert, wo Sie das Gelernte praktisch umsetzen. Mit Selbstbeobachtung und Selbstreflexion arbeiten Sie an ihre Glaubenssätzen und mit Achtsamkeitsübungen schärfen sie die Selbstwahrnehmung und finden zu neuer Lebendigkeit zurück.

Seminar & Workshop Inhalte

- Zentrales menschliches Bedürfnis: **Sinnhaftigkeit**
- Selbstführung und Selbstmanagement
- **Achtsamkeitsarbeit**, Körperwahrnehmung
- Hemmende Faktoren: limitierende Glaubenssätze
- Grundbedürfnisse und Kompetenzen
- Qigong Elemente, Erdung und viele wertvolle dynamische Übungen

Die zweiteilige Reihe richtet sich an alle, die sich mit den Grundlagen des Denkens, Fühlens und Handelns mehr auseinandersetzen wollen und mehr **Eigenverantwortung** in Ihr Leben integrieren wollen.

Was haben Sie davon? Sie erfahren mehr **Selbstvertrauen**, werden mutiger und finden schneller die **Balance** im Alltag in dieser schnelllebigen Welt. Sie gewinnen mehr **Authentizität** und treffen leichter sinnvoller Entscheidungen aus der Mitte heraus. Sie allein entscheiden ob Sie bereit sind, sich selbst besser kennen zu lernen um ihr Leben **selbstbestimmter** zu gestalten.

Wann: Seminar am **11.03.2020** Dauer: 9:00 – 17:00 Uhr
Workshop am **25.03.2020** Dauer: 9:00 – 17:00 Uhr

Wo: Forsthaus Heldenstein, Schänzelstraße 6 in 67480 Edenkoben

Sie dürfen an diesen beiden Tagen Ihr Handy ausschalten, denn in dem schönen Biosphärenreservat gibt es kein WLAN und kein Handyempfang. Somit können sie die „Außenwelt“ an diesen beiden Tagen hinter sich lassen und sich auf das **Wesentliche** konzentrieren.

Kosten: für Privatzahler insg.: 299 € inkl. MwSt. Warme/Kalte Getränke und Snacks inkl. (Mittagessen exkl.)

Teilnehmerzahl: Min. 4 / Max 8

Anmeldeschluss: 01.03.2020

Buchung der 2 Termine nur zusammen möglich.

Mitbringen: Hausschuhe und bequeme Kleidung für das Seminarraum und Wetterentsprechende Kleidung für ca. 1 Stunde Waldaufenthalt.

Anmeldung hier:

Rita Christina Ruff

Kardinal-Wendel-Str. 5

67487 Maikammer

Tel: +49 6321 57 90 126

Mobil: +49 175 922 177 2

info@rcr-coaching.de

Oder direkt auf die Webseite: www.rcr-coaching.de

Mittagessen: Pfälzer Spezialitäten direkt im Forsthaus Heldenstein, nach vorheriger Bestellung auch vegetarische Gerichte möglich oder Sie bringen Ihre eigene Mittagsverpflegung mit.

Infos und Vorbestellungen: <https://www.forsthaus-heldenstein.de/> oder

<https://www.pfalz-info.com/edenkoben/forsthaus-heldenstein-711/>