



Eine Reise zu sich selbst – die eigene Kraft entfalten



Eine innere Reise mit Achtsamkeit

Sehnen Sie sich auch nach einem gelassenen und gleichzeitig kraftvollen Leben jenseits von Stress und Hektik? Sie haben es in der Hand, Ihrem Leben eine neue Richtung zu geben.

Unternehmen Sie eine spannende Entdeckungsreise – eine Reise zu sich selbst.

Sie finden wieder Zugang zu Ihren eigenen Ressourcen, Kompetenzen und Kraftquellen und erhalten Impulse, um Ihre gewohnten Muster bewusst wahrzunehmen und zu verändern.

„Eine kleine Insel inmitten einer arbeitsreichen Woche.“

Stimme einer Teilnehmerin

Seminarinhalte

- Einführung in die Selbstwahrnehmung und Selbststeuerung auf Ebene der Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen
- Neun Haltungen der Achtsamkeit nach Jon Kabat-Zinn, Überblick und Vertiefung
- Praktische Übungen für den Alltag

Neun Haltungen der Achtsamkeit



Ziele

- Innere Ruhe finden
- Gelassenheit entwickeln
- Körper und Gedanken entspannen
- Selbstfürsorge lernen
- Die eigene Kraft entfalten
- Bei sich selbst ankommen
- Klarheit gewinnen

Mitbringen

- Offenheit
- Neugierde
- Lust auf Weiterentwicklung



Methoden

- Theoretische Grundlagen
- Achtsamkeitsübungen
- Körperwahrnehmung
- Imagination
- Entspannungsübungen
- Meditation
- Austausch in der Gruppe

**„Das Ziel des Lebens ist Selbstentwicklung.
Das eigene Wesen völlig zur Entfaltung zu bringen,
das ist unsere Bestimmung.“**

Oscar Wilde

Achtsamkeit für mehr

Empathie & Vertrauen



Kreativität



Resilienz



Motivation & Fokus



Selbststeuerung



Glück



Ich freue mich auf Sie!

Aktuelle Termine und weitere Informationen
finden Sie unter:

www.schlenkerimpulse.com/termine



Susanne Schlenker

Business-Coach
Achtsamkeitstrainerin
Trauerbegleiterin



Praxis:

Hauptstraße 88
76684 Bad Schönborn (Langenbrücken)

Mobil: 0151 – 14 12 19 24
susanne@schlenkerimpulse.com
www.schlenkerimpulse.com

*„Alles im Leben hat einen Sinn.
Manchmal braucht es eine neue Perspektive, um ihn zu erkennen.“*



Praxis:
Hauptstraße 88
76684 Bad Schönborn (Langenbrücken)

Mobil: 0151 – 14 12 19 24
susanne@schlenkerimpulse.com
www.schlenkerimpulse.com