

Psychohygiene im Alltag

4 Workshop-Sequenzen die dein Leben bereichern



1. Achtsamkeit / Wahrnehmung

Wahrnehmung von Stress und Konflikt - Schulung der eigenen Wahrnehmung und Achtsamkeit durch Körperübungen.

Was tun, wenn starke Emotionen blockieren? Selbstakzeptanz erfahren und ins tägliche Leben integrieren.

2. Entstressen, wie löse ich mich von Negativspiralen?

Entstressen durch die Methode PEP- Prozess und Embodimentfokussierte Psychologie

Negative Glaubenssätze umpolen.

3. Selbstwirksamkeit fördern und verändern

Selbstwirksamkeit durch das triadische Prinzip körperlich erfahren. Bauch, Herz und Kopf als stetige Begleiter nutzbar machen.

4. Das Leben geniessen, beobachten, sich weiterentwickeln

Selbstreflexion, wie sehe ich mich in der Vergangenheit und Zukunft. Zusatzübungen die dein Leben bereichern.

Atemübung mit der Wim Hof Methode

Alle Workshops werden mit einer gemeinsamen Abschlussmeditation beendet

Die Workshops werden von Esther Jucker durchgeführt | Dauer: alle Workshops ca. 2 bis 3 Stunden, je nach Gruppengrösse

Anmeldung per E-Mail, ab 4 Personen durchführbar | CHF 50 pro Workshop | auch einzeln buchbar
Zahlung in Bar vor Ort oder per Twint | Alemannenweg 1, Güttingen | Parkplätze gegenüber bei Coiffeur Lilo.

info@silverlinings-coaching.ch

