Psychohygiene im Alltag 2022

Workshop-Sequenzen die dein Leben bereichern

SilverLinings
COACHING & BERATUNG

Durch das triadische Prinzip, innerlichen Druck abbauen

Lerne Bauch, Herz und Kopf als körpereigene Berater kennen und nutzen. So sorgen wir für unsere psychische Immunabwehr. Nebenbei fördern wir unser persönliches Wachstum und lösen uns von alten Verstrickungen.

Die ausgeschriebenen Daten sind einzelne Workshops

Donnerstag 27. Oktober 2022, 18:30 - ca. 21:30| CHF 90

Prüfungsangst? Kein Problem!

Lerne hochwirksame Methoden, wie du Prüfungsängste überwinden kannst. Dieser Workshop ist auf Jugendliche und junge Erwachsene ausgerichtet, die ihre Ängste und Blockaden überwinden möchten. Die erlernten Methoden kannst du auch in anderen Stresssituationen anwenden.

Die ausgeschriebenen Daten sind einzelne Workshops.

Montag 21. November 2022, 16:00 - ca. 19:00 | CHF 65 (Jugendrabatt)

Die richtige Balance finden

Lerne mit dem Stärke-Gegenpol Regler deine Ressourcen richtig einzusetzen und in Balance zu bleiben. Erfahre wie du auf andere wirkst und wie du im Alltag ins Gleichgewicht kommst. Wir bleiben uns treu.

02. Dezember 2022, 08.45 - ca. 11.45 | CHF 90

Die ausgeschriebenen Daten sind einzelne Workshops.

Anmeldung per E-Mail auf info@silverlinings-coaching.ch | Daten und Workshopbezeichnung angeben

Zahlung vor Ort in Bar oder per Twint | Seeblickstrasse 7, Altnau | Parkplätze auch am Bahnhof benutzen

www.silverlinings-coaching.ch