

Psychohygiene im Alltag 2022

Mini Workshop-Sequenzen die dein Leben bereichern



SilverLinings
COACHING & BERATUNG

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.

Die einzelnen Workshops, können auch mehrmals gebucht werden, um einzelne Inhalte zu vertiefen.

Entstressen, wie löse ich mich von Negativspiralen?

Entstressen durch die Methode PEP- Prozess und Embodimentfokussierte Psychologie

Wie löse ich mich von meinem Ärger, negative Glaubenssätze umpolen.

Die einzelnen Workshops, können auch mehrmals gebucht werden, um einzelne Inhalte zu vertiefen.

Selbstwirksamkeit fördern und verändern

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

Die einzelnen Workshops, können auch mehrmals gebucht werden, um einzelne Inhalte zu vertiefen.

Selbstreflexion und Entwicklung

Integriere gelerntes in deinen Alltag. Wie sehe ich mich in der Vergangenheit und Zukunft. Zusatzübungen die dein Leben bereichern.

Die einzelnen Workshops, können auch mehrmals gebucht werden, um einzelne Inhalte zu vertiefen.

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

Anmeldung per E-Mail | Preis auf Anfrage