

Workshop am Donnerstag, 03. April 2008, 10.00 – 18.00 Uhr

Thema: Work-Life Balance oder „Mit mir im Einklang sein“

Referentin: Karin Lorentz (Supervisorin, Coach)
Dr. Caroline Schmauser (Qigong Lehrerin, Entspannungstherapeutin)

Ort: Berliner Schule für Zen Shiatsu, Wittelsbacherstr. 16,
10707 Berlin – U-Bhf Konstanzer Str.

Anmeldung: bis zum 15.03.2008 mit beiliegendem Anmeldeformular,
max. 15 Teilnehmerinnen

Inhalt:

Balance im Leben

Der Workshop gibt den Teilnehmerinnen Gelegenheit zu erkunden, was Balance im Leben für sie bedeutet und was es in ihrer Lebensgestaltung bedarf, um mehr im Einklang mit sich selbst zu sein. Sie betrachten dabei fünf Lebensbereiche, die grundlegend sind für unsere Identität und Zufriedenheit: Körper / Gesundheit, soziales Netz / Beziehungen, Arbeit / Leistung, materielle Sicherheit sowie Werte / Sinn.

Unser Angebot verbindet Selbstreflexion, Austausch, vertiefende Information und Praxisberatung mit dem praktischen Erproben und Erlernen von Übungen aus dem Qigong. Die Teilnehmerinnen können so gleichermaßen mental, seelisch und körperlich tiefer mit sich selbst, den eigenen Werten, Zielen und der eigenen Identität in Kontakt und Verbindung gelangen. Sie stellen fest, was sie für sich verändern wollen und unternehmen bereits erste Schritte zur Verwirklichung.