

Von der Leichtigkeit des Seins.

Achtsamkeit, Begeisterung und Stressreduktion für den beruflichen und privaten Alltag.

Stell dir vor, die Menschen, mit denen du täglich zu tun hast, leben das Beste von sich. Stell Dir vor, das Nörgeln hört auf und ein gegenseitig bereicherndes Miteinander wird möglich. Stell Dir vor, auch am Arbeitsplatz entsteht eine ganz neue Dynamik, kreative Ideen und wertschätzende Prozesse. Stell Dir vor Du kannst deine Ziele ohne Stress erreichen, alten Ballast loswerden und zu dem werden, was du eigentlich schon bist – der/die Gestalter*in deines Lebens. Stell Dir vor, Du lebst dein Bestes, voller Energie, Lebensfreude und Lebenssinn. Wie wäre das?

Was wir machen

Stress! – ist in aller Munde. Jede*r hat ihn, keine*r will ihn. *Achtsamkeit* - scheint das Zaubermittel dagegen zu sein. Doch was verbirgt sich wirklich hinter diesen beiden Begriffen? Was sagt der aktuelle Stand der Forschung? Und wie lässt sich das auf den Alltag mit seinen vielfältigen Herausforderungen anwenden? Auf der Grundlage der Ganzheitlichkeit und dem Zusammenwirken von Körper, Geist und Seele verknüpfen wir Achtsamkeits- und Begeisterungstraining, Stressbewältigung und Körpertherapie mit Übungen aus dem K.I. und aktivierendem Coaching. Ihr erfahrt durch spannende theoretische Hintergründe und direkt wirksame und nachhaltige Methoden, was in eurem Team und deinem Leben trotz aller Herausforderungen möglich ist.

Kategorie: Teamfortbildung

Kontakt

Christian Ruffert

LifeCoach/InspirationsCoach
Achtsamkeitstrainer
Konfliktberater
Körpertherapeut
HypnoseCoach

Mobil: 0178-1892052
christian.ruffert@posteo.de

www.thinkNEA.com

„Achtsamkeit“ ist keine Methode, es ist vielmehr eine Lebenshaltung, eine Weise zu Sein. Es ist möglich, abends erfüllt einzuschlafen und morgens energievoll die Augen aufzuschlagen. Mit allen Herausforderungen, die ein Tag mit sich bringt.“

