

AusZEIT

Zeit zum Durchatmen,
Zeit für Besinnung,
Zeit nur für dich!

Workshop Leitung:



Antje Schött-Bachtari

„Investition Mensch“

Coach (QRC), Mediatorin
Mental- &

Kommunikationstrainerin,
Facilitator im

Virtues Project™ International

E-Mail:

investitionmensch@gmail.com



Uta Halbreiter

Counseling & Communication

- Beraterin für Lebenskunst,

Journalistin, Podcasterin

Facilitator im

Virtues Project™ International

E-Mail:

utahalbreiter@outlook.de

Wie geht es dir wirklich? Übersteigen deine Anforderungen deine Energie?

Für alle, die im Alltag die Zeit für eine Atempause vermissen, die sich mehr auf ihre eigenen Bedürfnisse konzentrieren möchten, bieten wir ab September sechs kleine AusZEITEN im virtuellen Format.

Interaktiv könnt ihr in der Begegnung mit uns und anderen Teilnehmer*innen über Gewohnheiten reflektieren, die euch eurer Energie berauben. Gleichzeitig könnt ihr euch inspirieren lassen, wie ihr eure Resilienz stärkt, die Signale eures Körpers besser deutet, sowie neue Leichtigkeit und Entspannung in eure Leben integriert.

Die Workshopreihe ist konzipiert auf der Grundlage des Buches „A Pace of Grace“ von Linda Kavelin Popov, der Begründerin des Virtues Project™ und berücksichtigt vier Schwerpunkte:

- **den eigenen Lebensrhythmus untersuchen und filtern**
- **Wege der Entschleunigung erkennen und erleben**
- **im Hier & Jetzt sein**
- **die persönliche Strategie für mehr Freude, Entspannung, Ausgeglichenheit und Nachhaltigkeit entwickeln**

Wir laden ein zu wohlproportionierten AusZEITEN jeweils von 14.00 – 17.00 Uhr

04. Sep. 2021

18. Sep. 2021

02. Okt. 2021

30. Okt. 2021

13. Nov. 2021

27. Nov. 2021

Modul 1 - Stress oder Wohltat?

Modul 2 - Entdecke deine Stärken!

Modul 3 - Die Kraft der Gedanken!

Modul 4 - Durchatmen & Entspannen!

Modul 5 - Aufräumen im Innen und Außen!

Modul 6 - Dankbarkeit & Freude!

**Setze Prioritäten und mach dir selbst ein Geschenk!
Zeit nur für dich!**

Wir freuen uns auf dich!

Anmeldeformular: *AusZEIT - Zeit für dich!*

TERMINE Online über ZOOM

Modul 1 am 04. Sep. 2021	Anmeldeschluss: 30.08.2021
Modul 2 am 18. Sep. 2021	Anmeldeschluss: 12.09.2021
Modul 3 am 02. Okt. 2021	Anmeldeschluss: 23.09.2021
Modul 4 am 30. Okt. 2021	Anmeldeschluss: 25.10.2021
Modul 5 am 13. Nov. 2021	Anmeldeschluss: 06.11.2021
Modul 6 am 27. Nov. 2021	Anmeldeschluss: 20.11.2021

KOSTEN WORKSHOP pro Modul: 45 € pro Person.

Die Module sind einzeln buchbar oder als Gesamtpaket zum Preis von 270 €.

Mit deiner Buchung unterstützen Sie auch den Verein Virtues Project Germany e.V., denn 5% der Seminargebühr spenden wir an den Verein.

BUCHUNGSBEDINGUNGEN: Die Anmeldung erfolgt mit dem untenstehenden Anmeldeformular. Nach Anmeldeschluss erhalten Sie eine Buchungsbestätigung mit weiteren Hinweisen zum Ablauf des Workshops.

Mit Erhalt der Buchungsbestätigung bitten wir um Zahlung der Seminargebühr entsprechend der gebuchten Module € bis spätestens 3 Tage vor Veranstaltungsbeginn auf das Konto:

Antje Schött-Bachtari, IBAN: DE37 5001 0060 0889 2666 09, BIC: PBNKDEFF

Nach Zahlungseingang erhalten Sie Link und Zugangscode zum virtuellen ZOOM Raum. Für die Teilnahme müssen Sie die ZOOM App auf Ihren PC heruntergeladen haben.

ORGANISATION UND LEITUNG:

- Antje Schött-Bachtari (Investition Mensch, Kommunikationsberatung, Mental-Coaching, Mediatorin, Facilitator im Virtues Project™ International), Neufeldweg 2, 51427 Bergisch Gladbach, Tel. 0173-2793168, investitionmensch@gmail.com
- Uta Halbreiter (Counseling & Communication – Beraterin für Lebenskunst, Journalistin, Podasterin, Facilitator im Virtues Project™ International), Middelijk 34, 5961 EL Horst, Niederlande, Tel: 0031-62249 38 38, UtaHalbreiter@outlook.de

Anmeldeformular zur Online Workshop Reihe AusZEIT

In 6 Modulen vom 04.09.2021 bis 27. November 2021

Per Post an: Investition Mensch, Antje Schött-Bachtari, Neufeldweg 2, 51427 Bergisch Gladbach

Per E-Mail an: investitionmensch@gmail.com

Frau / Herr

Vorname/Name: _____

Straße: _____

PLZ/Ort: _____

Tel.: _____

E-Mail: _____

Ich buche Modul 1___ Modul 2___ Modul 3___ Modul 4___ Modul 5___ Modul 6___

Die Buchungsbedingungen erkenne ich an.

Datum _____ Unterschrift _____