

„Nur wenn wir akzeptieren,
dass wir Wahlmöglichkeiten
haben und wir diese ein-
üben, können wir unser
Leben regenerieren!“

(Anne Wilson Schaeff)

Workshop
Moderatorinnen:



Antje Schött-Bachtari

„Investition Mensch“

- IN Menschen, MIT Menschen,
FÜR Menschen-
Coach (QRC), Mediatorin,
Mental- & Kommunikations-
Trainerin,
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@home.nl

[Preview zum Inhalt
des Workshops](#)



Selbststärkung & Innere Balance

Den eigenen Rhythmus gestalten in Zeiten von Corona und Komplexität

Du möchtest durchatmen, Leichtigkeit spüren und Spannungen loslassen?

Du möchtest Zeit haben, mit dir selbst und deinen Bedürfnissen in Berührung zu kommen?

Du sehnst dich nach mehr Verbundenheit in Zeiten von CORONA?

Du suchst Balance in deiner inneren Welt, um daraus Kraft für die Herausforderungen deiner äußeren Welt zu generieren?

Du suchst Wege um dich vor Stress zu schützen?

Du möchtest deinen Lebensweg in deinem eigenen Rhythmus gehen und leben, was dich zieht und motiviert?

Dann buche unseren interaktiven ONLINE-Workshop

A PACE OF GRACE

in 4 Modulen jeweils von 09.00 – 13.00 und 14.00 – 18.00 Uhr

In diesem Workshop vermitteln wir Entspannung, Achtsamkeit und Inspirierendes für Körper, Geist und Seele, unter Berücksichtigung vierer Schwerpunkte:

Modul 1 am 17. Januar 2021:

Den eigenen Lebensrhythmus untersuchen und filtern

Modul 2 am 24. Januar 2021:

Wege der Entschleunigung erkennen und erleben

Modul 3 am 31. Januar 2021:

Im Hier & Jetzt die eigene Resilienz stärken

Modul 4 am 07. Februar 2021:

Eine nachhaltige Strategie für mehr Freude, Entspannung & Ausgeglichenheit entwickeln

Anhand von aktiven Achtsamkeitsübungen und praktischen Methoden erlernst du den wertschätzenden Umgang mit dir selbst sowie im Miteinander und findest deine innere Harmonie. So entsteht Raum für bewusste Wahrnehmung, Selbstreflexion und Resonanz, im Kontakt mit dir selbst und anderen. Grundlage bilden dabei die Tugenden. Sie sind die in uns allen vorhandenen Kraftquellen, unsere Charaktereigenschaften, mit deren Hilfe wir Antworten auf unsere Fragen finden. Selbstvertrauen, Gelassenheit, Kreativität, Verantwortung, Idealismus... Tugenden helfen uns Grenzen zu setzen und den eigenen Weg zu finden. Sie können inspirieren, Mut machen oder Trost spenden, so dass unser Leben wieder in Balance kommt.

Wir freuen uns auf dich und die gemeinsame Zeit!