

WORKSHOP

MIT



SANDRA
DIETRICH

ICH BIN SANDRA UND
ACHTSAMKEITS- UND
KOMMUNIKATIONS-
TRAINERIN.

IN DIESEM WORKSHOP
WOLLEN WIR GEMEINSAM
EINEN EINBLICK IN DAS
THEMA ACHTSAMKEIT
ERHALTEN UND DIE 7+1
INNEREN ACHTSAMEN
GRUNDHALTUNGEN
ERKUNDEN.

IM BESONDEREN WERDEN
IMPULSE UND PRAKTISCHE
ÜBUNGEN VERMITTELT, UM
DIE ACHTSAMKEIT MITTELS
KLEINEN AUSZEITEN IM
ALLTAG ZU INTEGRIEREN.



WAS DU NOCH WISSEN
SOLLTEST:

- keinerlei Vorkenntnisse notwendig
- kein Mediationskurs
- Workshop findet mit einer Mindestteilnehmerzahl von 5 Personen statt

AUSZEIT IM ALLTAG (WIEDER) FINDEN DANK ACHTSAMKEIT

3. Februar 2024

9 Uhr - 13 Uhr

in den Räumlichkeiten vom

Contorhaus Leipzig

Raum Magnolie

📍 Breitenfelder Straße 12

04155 Leipzig (Gohlis)

Preis 108,00 Euro

- inkl. Getränke und Gebäck
- inkl. Material für Moments-Board
- Handout zum nachlesen
- Raum und Zeit für Dich (Me-Time) in Wohlfühlatmosphäre in einer kleinen Gruppe bis max. 10 Personen
- Unterstützung durch zertifizierte Achtsamkeitstrainerin und Kommunikationstrainerin

Innerhalb des Workshops erarbeitest du dir dein eigenes Moments-Board mit den dir wichtigen Bildern und Gedanken, welche dir dabei Unterstützung geben im Sein Modus zu verweilen.

Was dies alles bedeutet?
Dies erfährst du im Workshop.

ANMELDUNG UNTER

☎ 0171 1687678

✉ sandra.dietrich.8sam@gmail.com

weitere Informationen unter

www.coach8sam.de