



WORKSHOP

AUSZEIT IM ALLTAG (WIEDER) FINDEN DANK ACHTSAMKEIT

Mein Name ist Sandra Dietrich. Ich bin Achtsamkeits- und Kommunikationstrainerin.

In diesem Workshop wollen wir gemeinsam einen Einblick in das Thema Achtsamkeit und die 7+1 inneren achtsamen Grundhaltungen erfahren.

WAS IHR BEKOMMT

- Raum und Zeit für DICH (Me-Time)
- Wohlfühl-Atmosphäre
- Unterstützung

WAS DU MITNIMMST

- Aha-Momente mit Wissen zur Achtsamkeit
- deine selbst erschaffende und gestaltete Visualisierung

WAS IHR NOCH WISSEN SOLLTET

- keinerlei Vorkenntnisse nötig
- kein Mediationskurs
- Workshop in Kleingruppen
(bis ca. 12 Personen)

Im Besonderen werden Impulse und praktische Übungen vermittelt, um die Achtsamkeit mittels kleinen Auszeiten im Alltag zu integrieren.



Sandra Dietrich

Achtsamkeits- und Kommunikationstrainerin

sandra.dietrich.8sam@gmail.com

www.coach8sam.de

0171 1687678