

Kommunikations-Wochenend-Seminar am 19.-21.02.2021
“Energie-Training für mehr Schwung im Alltag”



Liebe Energie-Suchende 😊,

sich in jeder Lebenslage auf das optimale Hören zu konzentrieren ist anstrengend – da können sich die eigenen „Batterien“ schon mal schnell leer anfühlen....Du fragst Dich vielleicht:
Was kann ich mal für mich tun? Glaubt man so manchen Motivations-Trainern, dürfte es doch ganz einfach sein, respektvoll miteinander zu kommunizieren, reich, erfolgreich und glücklich zu werden. Doch geht es wirklich darum? Laut Glücksforschung entscheiden andere Faktoren darüber, wie zufrieden und vital wir sind - nämlich Freundschaften, Engagement, Sinn und - Glücksmomente!

Glücksmomente – gerade in Corona-Zeiten - zu genießen, unabhängig davon, ob es gerade gut läuft im Leben oder nicht - das ist ein gutes Erfolgsrezept, um mit Freude und Gelassenheit durch das Jahr zu kommen. Glücksmomente werden wir auch gemeinsam in diesem Workshop "Energie-Training für mehr Schwung im Alltag" kreieren. Nimm dir eine Auszeit, richte dich neu aus und aktiviere die Ressourcen, die du brauchst, um deinen Weg zu gehen und deine Träume zu leben. Begegne gleichgesinnten Menschen, die mehr wollen als nur Alltagsstrott.

Hier erlebt Ihr in Gemeinschaft, Austausch, Tipps zur Verbesserung der Kommunikation sowie Lachen, Bewegung und Entspannungstechniken. Dazu gibt es mentale Übungen und Inspirationen, um den "inneren Kompass" auf Energie und Glück auszurichten und so Herausforderungen zu meistern. Auf Wunsch kommen Elemente aus dem Lach-Yoga hinzu.

Leitung:

Vera Starke, Persönlichkeitstrainerin, Seminarleiterin für Stress-Management,
Familientherapeutin und Lachyogalehrerin, Berlin,
Telefon: 030-843 09 223, e-mail: vera.starke@spruengewagen.de

Diese Themen und Übungen erwarten Euch:

- Der Energie-Booster....
- Energie tanken – eine Frage der Entscheidung
- Energie haben – eine Frage der Wahrnehmung
- Energie behalten und Energie-Fresser erkennen
- Eure Fragen und Beiträge---



Ich freue mich auf ein baldiges Wiedersehen
oder Kennenlernen und wünsche Dir ein
gesundes Rest-Jahr mit vielen
Glücksmomenten!
Herzliche Grüße

Vera



Vera Starke

Diplom-Kommunikationswirtin, Berlin
Systemische Beratung, Supervision und
Coaching (SG)
für Einzelne, Paare, Familien und Gruppen -
Über 20 Jahre Erfahrung in der Selbsthilfe für
hörgeschädigte Menschen
(Mutter einer jungen Erwachsenen mit CI)
Kommunikations-Seminare für
Selbsthilfegruppen,
Ressourcenstärkende Workshops mit
Entspannungstechniken

