



„Die schwierigste Zeit in unserem Leben ist die beste Gelegenheit innere Stärke zu entwickeln“

Dalai Lama

Emotionale Balance und Resilienz in Krisenzeiten

Workshop am 27.02.2021 mit Doris Eberl

Gerade in herausfordernden Zeiten ist es von großer Bedeutung wie resilient wir sind, körperlich wie geistig. Stress, Ängste und Unsicherheit behindern und blockieren uns, auf Dauer machen sie krank. Grundsteine dafür können bereits vorgeburtlich im Mutterleib ihren Ursprung erleben, entstehen meist durch Erlebnisse in der Kindheit, manifestieren sich durch Wiederholungserlebnisse und möglicher Weise vergrößern sie sich im fortschreitenden Alter.

Lernen Sie in diesem Workshop Ihre Ängste und Stressfaktoren besser kennen, spüren und annehmen. Erarbeiten Sie mit hilfreicher Unterstützung ein Konzept, wie Sie mit dieser Herausforderung umgehen und sich davon lösen.

Zusätzlich erhalten Sie Empfehlungen zur Stärkung des Immunsystems.

Wann: Samstag 27.02.2021 von 13.30 bis 17.00 Uhr

Wo: Physiocenter Trudering, Zehntfeldstr. 240 b

(Eingang u. Parkplatz Hugo-Lang Bogen), 81825 München

Anfahrt: siehe www.physiocenter-muenchen.de

Kosten: 89.- € (incl. Getränke, Obst, Snack)

Kursleitung: Doris Eberl, Mentalcoach und Gesundheitstrainerin

Anmeldung unter:

info@de-mentalcoach.de, mobil: 0172 1035494

Bitte mitbringen: gute Laune, bequeme Kleidung, warme Socken o. Turnschuhe und Schreibzeug