

## **Fels in der Brandung**

### **Das 8 Wochen Training für innere Stärke, Souveränität und Gelassenheit**



**Ein 8 Wochen Training zur Stärkung von Körper, Geist und Seele und für mehr Gelassenheit und Souveränität im Alltag.**

**Das Trainingsprogramm ist modular aufgebaut mit ausreichender Zeit dazwischen, um das Erfahrene und Erlernte sacken zu lassen und ins Leben und Tun zu integrieren.**

Sie erhalten praxiserprobte Ideen und Werkzeuge an die Hand um mit neuer Stärke souverän und gelassen Ihren Herausforderungen zu begegnen. Sie erlernen Ihren eigenen Weg zu finden um selbstbewusster, authentischer und erfolgreicher aufzutreten. Das Training findet in der **Kleingruppe** mit max. 8 Teilnehmern statt.

- Modul 1** Mit dem Denken fängt alles an
- Modul 2** Mein Leitstern – wissen was wirklich zählt
- Modul 3** Vom Wunsch zur Handlung
- Modul 4** Umgang mit Stolpersteinen
- Modul 5** Grenzen setzen – wahren – öffnen
- Modul 6** Entspannung was ist das und wie wirkt das
- Modul 7** Sich Auffangnetzte schaffen
- Modul 8** Die Wurzeln der Zukunft

**Termin:** Donnerstag 19.00 – 21.30 Uhr 14tägig ab **05.03.2015**

**Ort :** 73230 Kirchheim/Teck, Wehrstrasse 39

**Preis:** € 250,-- zzgl. 19% MwSt bis 31.01.2015 danach € 290,-- zzgl. MwSt.