

Herzblut-Trainings bei Julia Ebbecke

2. Halbjahr 2017

1 ZENbo Balance® - Training

ist ein spezielles Kurskonzept, welches die klassischen westlichen Entspannungsverfahren, wie z. B. Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training sowie Meditation mit den traditionellen fernöstlichen Bewegungsübungen, wie Yoga, Qi Gong und Tai Chi vereint. Es ist ein ganzheitliches Body- und Mindtraining mit sanften Bewegungselementen.



ZENbo Balance ist leicht erlernbar und für Jedermann und Jedefrau bestens geeignet. Es schult unsere Körperwahrnehmung, fördert unsere Balance und stärkt unsere körperliche Fitness.

Während der **3 Übungsphasen SILENCE / MOVE / RELAX & GO** erfahren Sie wohltuende Entspannung, ZENtrierung und Bewegung (teilweise musikalisch begleitet).

Als **GO** bekommen Sie einen kleinen Text mit auf den nach Hause-Weg, der ein wenig zum Nach- oder UMDENKEN anregt...

WANN: 22.08. - 26.09.2017, **2 Kurse: 18.45 - 19.45 und 20.00 - 21.00h** (6 Einheiten, jeweils dienstags)

Ihre Investition: 75 €, inkl. ges. MwSt. (Anmeldeschluss: 14. Aug. 2017)

Matten, Decken und Kissen halte ich für Sie bereit. Bequeme Kleidung empfohlen.

2 Mentaltraining

Sich.Selbst.Bewusst.Führen (bevor es andere tun...)

In dieser Workshop-Trilogie geht es im Wesentlichen darum, die **elementaren Tools aus dem Mental-Training** mit den **wertvollen Methoden aus dem Zeit- bzw. Selbstmanagement** zu kombinieren. Sie entdecken eigene Ressourcen und Talente wieder und lernen, wie Sie diese zielgerichtet einsetzen können. Hierbei berücksichtigen Sie Ihre ganz persönliche Zeit-Leistungs-BALANCE.

Sie erfahren, wie man Ankertechniken manifestiert und „alte“ Glaubenssätze umprogrammieren kann.

Die erlernten Fähigkeiten bringen sowohl im privaten als auch beruflichen Bereich wichtige Vorteile:

- Steigerung von Selbstvertrauen, Selbstbewusstsein und Mut, um sich abzugrenzen und NEIN zu sagen
- im Alltag selbstbestimmter zu handeln



../2



- zielgerichtetes Agieren (nicht nur reagieren)
- Optimierung Ihrer SELBSTorganisation
- bessere Ausschöpfung Ihrer zur Verfügung stehenden ZEIT („ZEIT für MICH“)

Was genau ist Mental-Training?

Als Mentales Training wird eine Vielfalt von psychologischen Methoden bezeichnet, welche die soziale und emotionale Kompetenz, die kognitiven Fähigkeiten, die individuelle Belastbarkeit, das eigene Selbstbewusstsein, die mentale Stärke und das persönliche Wohlbefinden fördern sollen.

Mentale Stärke kann entwickelt und trainiert werden! **Ich WILL, ich KANN, ich WERDE!**

Meine Workshops sind sehr **praxisorientiert**. Die angewandten Methoden befähigen Sie, **neue „Denk“-Wege zu gehen**, ein gesundes Selbstbewusstsein zu entwickeln, um motiviert und zielsicher durch den Alltag zu navigieren.

WANN: dienstags 24.10. / 07.11. / 21.11.2017, jeweils 18.45 – 20.45h (aufeinander aufbauend)

Ihre Investition: 95 €, inkl. ges. MwSt. (Anmeldeschluss: 16. Okt. 2017)

Im Preis enthalten: Getränke, ausführliches Trainingsmaterial

3 Wie Sie dem Novemberblues entfliehen ☺

Die Tage werden kürzer, die Abende länger. Je dunkler die Tage, desto mehr Menschen leiden unter Symptomen, wie Müdigkeit, Konzentrationsschwäche oder Energielosigkeit.

In meinem Nachmittags-Workshop tanken wir gemeinsam viel Licht und Energie, um gut durch die dunkle Jahreszeit zu gelangen. Mit wohltuender Achtsamkeit, erfrischenden Entspannungsvarianten und wertvollen Wohlfühl-Impulsen erarbeiten wir unsere persönliche Gute-Laune-Strategie und entfliehen so dem Novemberblues!

WANN: Samstag, 11. Nov. 2017, 14.00 – 18.00h

Ihre Investition: 45 €, inkl. ges. MwSt. (Anmeldeschluss: 3. Nov. 2017)

Im Preis enthalten: Energie-Smoothie, Feel-Good-Kekse, Getränke, Trainingsmaterial



WO: Praxis Julia Ebbecke

Auf der Platte 10, 67678 Mehlingen

Anmeldung gerne über das Formular auf meiner Homepage www.sandra-molter.de, per E-Mail oder auch telefonisch.
Wann darf ich Sie bei mir begrüßen?

