

# Atem und Resilienz

## Grundkurs

### Einstieg in die Arbeit mit dem inneren Team

An diesem Wochenende lernen Sie Ihre sechs ursprünglich in Ihnen angelegten Fähigkeiten kennen.

Mit acht bis zwölf weiteren interessierten Menschen haben Sie die Möglichkeit, Ihr inneres Team kennen zu lernen. Sie entdecken Ihre ureigene Art, sich einen Platz im Leben zu nehmen, Ihre Art zu kommunizieren, Ihre Art zu sein. Was genau macht Ihren Führungsstil aus und wie und wo sind Sie flexibel?

Bei all dem haben Sie die Möglichkeit, Änderungen vorzunehmen:

Wäre Ihr Leben vielleicht leichter, wenn Sie flexibler wären? Oder wenn Ihre Kommunikation besser verstanden würde? Was genau würden Sie brauchen, um genau diese Änderungen in die Wege zu leiten?

Nutzen: Wer sich seiner selbst und seines inneren Teams bewusst ist, wird selbst-bewusster auftreten. Dies führt zu mehr Leichtigkeit und Freude, zu Erfolg und Gesundheit.

Leitung:

Helen Priscilla Stutz, KomplementärTherapeutin Atem

Merlin Grön, Psychodramatherapeut

Seminar-Ort: Sonneggstrasse 82, 8006 Zürich

Datum: siehe Seminarkalender [www.atem-und-resilienz.ch](http://www.atem-und-resilienz.ch)

Zeiten:

Freitag: 17.30 – 21.30

Samstag: 10.00 – 13.30 und 14.30 – 18.00

Sonntag: 10.00 – 13.30

Kosten: Fr. 390.00

Anmeldung an: [resilienz@bluewin.ch](mailto:resilienz@bluewin.ch)