

Wie schafft das jetzt mein Kopf? Und was sagt mein Körper dazu?

In den zur Auswahl stehenden Themenblöcken werden psychologische Methoden vorgestellt und ausprobiert, die zu einer gelingenden Lebensführung beitragen können. Falls Euch die folgenden Fragen schon einmal im Kopf herumgeistert sind....

- Wie kommuniziere ich erfolgreich in schwierigen Situationen und fühle mich dabei wohl?
- Was sind meine Stärken und wie nutze ich sie im Alltag?
- Wie stelle ich mein Inneres Team so auf, dass ich herausfordernde Situation zufrieden meistern kann?
- Wechsel, Dauer, Nähe, Distanz – was ist mir wichtig?
- Wie entwickle ich aus meinen Schwächen Stärken?
- Wie schaue ich positiv auf nervige Eigenschaften meiner Mitmenschen – und von mir?
- Wie bewältige ich stressige Lebensphasen im Kopf und mit meinem Körper?
- Wie kann ich mit Tai Chi mehr Achtsamkeit im Alltag entwickeln?

... ist das 4-tägige Projekt genau das Richtige für Euch!

Mitbringen solltet Ihr: Offenheit, Neugier und Kooperationsbereitschaft.

Ich freue mich auf Euch und unseren Lernprozess.

Herzlich

Jonas Schwarzlose