

WORKSHOPÜBERSICHT



ANMELDUNG

Magdalena Schicho

Psychologische Beraterin |
Supervisorin | Trainerin

0660 4600198
bewusstsein.schicho@gmail.com

www.bewusstsein-schicho.at

Christina Gebauer

Psychologische Beraterin u.Sv. |
Mentaltrainerin | Trainerin

0650 2851760
office@christinagebauer.at

www.christinagebauer.at

DATUM & UHRZEIT

07.08.2024

09:00-13:00 Uhr

Bad Kreuzen



Im Workshop "**Achtsamkeit für Körper, Geist und Seele**" erlebst du, wie du durch einfache **Techniken** und **Übungen** mehr **Balance** und **Harmonie** in dein Leben bringen kannst. Finde heraus, wie du dich erfolgreich **abgrenzen** und deine **persönliche Energie** schützen kannst.

Wir zeigen dir, wie du **Achtsamkeit** in deinen Alltag integrierst und jeden **Moment bewusst erlebst**.

WORKSHOP | ACHTSAMKEIT FÜR KÖRPER, GEIST & SEELE

WORKSHOP INHALTE

1. Erden:

Sich erden, um eine tiefe Verbindung zur eigenen Mitte und zur Natur herzustellen. Zur Förderung von Stabilität und innerer Ruhe.

4. Alles ist Energie:

Grundlegendes Verständnis der energetischen Natur des Universums. Erkennen, wie geben und nehmen Körper, Geist und Seele beeinflussen.

2. Die 4 Elemente:

Verständnis und Nutzung der Eigenschaften der vier Elemente (Erde, Wasser, Feuer, Luft) zur Balance von Körper, Geist und Seele.

5. Abgrenzung:

Strategien zur Abgrenzung und zum Schutz der eigenen Energie. Lernen, wie du dich vor negativen Einflüssen schützt und persönliche Grenzen setzt.

3. Frequenztherapie:

Einführung in die Frequenztherapie als Methode zur Harmonisierung und Heilung durch Schwingungen und Frequenzen. Zur Unterstützung deines Wohlbefindens.

6. Achtsamkeit im Alltag:

Praktische Tipps und Übungen zur Integration von Achtsamkeit in den täglichen Ablauf. Förderung von Präsenz und Bewusstheit in alltäglichen Aktivitäten.

WORKSHOPÜBERSICHT



ANMELDUNG

Magdalena Schicho

Psychologische Beraterin |
Supervisorin | Trainerin

0660 4600198
bewusstsein.schicho@gmail.com

www.bewusstsein-schicho.at

Christina Gebauer

Psychologische Beraterin u.Sv. |
Mentaltrainerin | Trainerin

0650 2851760
office@christinagebauer.at

www.christinagebauer.at

DATUM & UHRZEIT

07.08.2024

14:00-18:00 Uhr

Bad Kreuzen



Im Workshop "**Dankbarkeit leben und integrieren**" lernst du, wie du durch einfache **Praktiken** und eine **bewusste innere Haltung** mehr **Erfüllung** und **Freude** in dein Leben bringen kannst.

Entdecke die **Sinnhaftigkeit von Dankbarkeit** und wie sie dir hilft, mehr **Sinn** und **Erfüllung** im Alltag zu finden.

Verwandle Dankbarkeit in eine **dauerhafte Lebenshaltung**, die dich in allen Bereichen deines Lebens begleitet.

WORKSHOP | DANKBARKEIT LEBEN & INTEGRIEREN

WORKSHOP INHALTE

1. Innere Haltung:

Erforsche die grundlegenden Einstellungen der Dankbarkeit und wie sie dein persönliches Wohlbefinden und die Lebensqualität verbessern.

4. Rituale:

Einführung und Praxis von Ritualen, die helfen, Dankbarkeit regelmäßig und bewusst zu erleben.

2. Mehr als nur ein Wort:

Verstehen, dass Dankbarkeit mehr ist als nur ein Wort oder ein flüchtiges Gefühl. Sie ist eine tief verwurzelte Haltung, die dein Leben nachhaltig verändern wird.

5. Journaling:

Anleitung zum Dankbarkeitsjournaling als Werkzeug, um regelmäßig Dankbarkeit auszudrücken, positive Erfahrungen und sich selbst zu reflektieren.

3. Sinnhaftigkeit:

Erkennen der tieferen Bedeutung von Dankbarkeit und wie sie hilft, Sinn und Erfüllung im Alltag zu finden.

6. Dankbarkeit als Lebenshaltung:

Entwicklung und Integration von Dankbarkeit als dauerhafte Lebenshaltung, die in allen Bereichen des Lebens angewendet wird.