



Bye Bye Sommer

Mit Achtsamkeit durch die kalte Jahreszeit

Der Sommer neigt sich langsam dem Ende zu. Die Tage werden kürzer, die Temperaturen sinken und auch die Natur bereitet sich auf die kältere Jahreszeit vor. Es kommt die Zeit, wo wir uns wieder vermehrt drinnen aufhalten. Das gibt uns die Möglichkeit sich achtsam mit sich und seinen Themen auseinander zu setzen.

An fünf Abenden erforschen wir in einer kleinen Frauenrunde und einer wertschätzenden Atmosphäre folgende Themen:

Freitag, 23.10.20

Inselzeit – Wie schaffe ich mir im Alltag kleine Auszeiten?

Freitag, 06.11.20

Von Prägungen und Werten – Warum ich so bin, wie ich bin?

Freitag, 20.11.20

Neid – Wie lässt mich dieses Gefühl versteckte Ressourcen erkennen?

Freitag, 04.12.20

Kommunikation – Wie kann ich sie verbessern?

Freitag, 18.12.20

Träume und Visionen – Welche Ziele möchte ich erreichen?

Diese Abende vermitteln dir einen ersten Einblick in das entsprechende Thema und sollen dich für deinen Alltag stärken. Ein wichtiger Bestandteil ist auch der Austausch unter Gleichgesinnten. Es gibt genügend Zeit sich zu unterhalten und es zu vertiefen.

Gruppe: 3 – 6 Personen

Zeit: 19.30 – 22.00 Uhr

Kosten: 150.00 Fr. inkl. Material, Getränke & Snack

Anmeldung: bis **Montag 19.10.20** an 079 601 95 44 oder beratung@zumlebensbaum.ch

Lust auf eine achtsame Entdeckungsreise? Ich freue mich auf spannende Abende mit euch!



Simone Hadorn, dipl. psychologische Beraterin

Adolf-Gaudy-Weg 4a, 9400 Rorschach, 079 601 95 44
beratung@zumlebensbaum.ch, www.zumlebensbaum.ch

Bild von [Free-Photos](https://www.pixabay.com/) auf [Pixabay](https://www.pixabay.com/)