

Adventsspecial

“Die Kraft der 3 G”

Gelassen durch die Vorweihnachtszeit

Mehr Gelassenheit in der Vorweihnachtszeit

Adventstaugliche Achtsamkeitsübungen

Handout (pdf) mit allen Übungen zum Nachlesen

4 x 45 Minuten “Verschnaufpause” für dich

21.11. | 28.11 | 05.12. | 12.12.2024

17:30 - 18:15 Uhr

online via Zoom

einmalig 20€ inkl. MwSt.

Anmeldung über Website



Coaching Elke Heinemann



www.elkeheinemann.de

Adventsspecial

“Die Kraft der 3 G”

Gelassen durch die Vorweihnachtszeit

Die Vorweihnachtszeit – eine Zeit voller festlicher Momente, aber auch voller Stress und Verpflichtungen. Die zusätzliche Belastung von Geschenkplanung, Familienfeiern, beruflichem Endspurt und Erkältungswellen kann oft überwältigend sein. Dazu kommen hohe Erwartungen an das "perfekte" Fest, die dich unter Druck setzen und wenig Raum für dich selbst lassen.

Warum machst du es dieses Jahr nicht mal anders?



Adventsspecial

“Die Kraft der 3 G”

Gelassen durch die Vorweihnachtszeit

In meinem 4-teiligen Online-Kurs „Gelassen durch die Vorweihnachtszeit“ helfe ich dir, diesen Spagat zu meistern und die hektische Zeit mit mehr Achtsamkeit und Gelassenheit zu gestalten.

Die Mischung aus wissenschaftlich fundierten Impulsen zur Stressbewältigung und praktischen, alltagstauglichen Achtsamkeitsübungen gibt dir die Werkzeuge an die Hand, um auch inmitten des Trubels kleine Pausen zu finden – sei es an der Supermarktkasse, beim Geschenkverpacken oder beim Geschirrspülen nach dem Weihnachtsessen.



Adventsspecial

“Die Kraft der 3 G”

Gelassen durch die Vorweihnachtszeit

Durch Selbst-Bewusstsein, Selbstfürsorge und praktische Achtsamkeitstechniken lernst du, bewusst Pausen einzulegen und den Stress zu reduzieren, damit nicht nur deine Familie, sondern auch du selbst eine schöne und besinnliche Vorweihnachtszeit genießen kannst.

- ★ Mehr Gelassenheit und innere Ruhe im hektischen Alltag
- ★ Praktische Übungen, die du sofort und überall anwenden kannst
- ★ Mehr Zeit und Energie für dich selbst und deine Liebsten
- ★ Eine bewusste, stressfreie und achtsame Weihnachtszeit



Adventsspecial

“Die Kraft der 3 G”

Gelassen durch die Vorweihnachtszeit

Deine Trainerin Elke Heinemann

- ★ Systemischer Coach
- ★ Resilienztrainer
- ★ Mediationstrainer
- ★ Burnout-Präventionsberater
- ★ Yin Yoga Lehrer
- ★ “Horse & Dog Mum”
(die besten Lehrmeister für Achtsamkeit,
Fokus und Selbstfürsorge)

