Raus aus dem Gedankenkarussell

Onlineseminar: Mit Energie-Strömen zu mehr Ruhe und Gelassenheit im Alltag
Gedanken stoppen. Stress loslassen. - Mit einfachen Ström-Übungen wieder zu mehr Leichtigkeit im Alltag kommen.

Unser Alltag verlangt oft viel von uns: Termine, Erwartungen und ständige Erreichbarkeit.
Wir funktionieren, reagieren und sind oft innerlich unter Strom. Abschalten fällt schwer, Gedanken kreisen unaufhörlich.

Kein Wunder, dass unser Nervensystem oft im Dauerstress bleibt.
In diesem Workshop lernen Sie einfache Techniken (Finger-Strömen) kennen, die Ihnen helfen, loszulassen, sich zu zentrieren, Ihre Gedanken zu beruhigen und wieder in Ihre Mitte zu finden.

Ein Onlineseminar ist ein Seminar, das über das Internet abgehalten wird und an dem Sie live von zu Hause aus teilnehmen können. Sie können die Präsentationen verfolgen und Fragen stellen. Als Teilnehmer:in sind Sie mit Ihrem Namen sichtbar und können bei Bedarf Ihr Mikrofon und Video einschalten.

Beachten Sie die technischen Hinweise.

Bei Live-Onlineveranstaltungen wird eine Teilnahmebestätigung ausschließlich für eine einzelne Person pro genutztem Endgerät ausgestellt.

Änderungen vorbehalten

2 Unterrichtseinheiten
Kursbeitrag: € 29,00
Anmeldung und Info

Anmeldung und InfoLFI-Kundenservice, Telefon 050/6902-1500, info@lfi-ooe.at
Kursnummer: 3539