



Frieden in mir, Frieden in der Welt
Stressmanagement mit Mentalyoga – die Technik von The Work

Welche Themen auch immer uns in unserem täglichen Leben Stress verursachen: in diesen 3 Tagen haben wir die Gelegenheit, unsere stressverursachenden Glaubenssätze, Gedanken und Überzeugungen zu identifizieren, zu hinterfragen und aufzulösen.

Ob es die aktuellen Umstände unseres Lebens sind, oder Themen, die uns in unserem privaten /beruflichen Umfeld täglich schon lange belasten – mit Hilfe der Technik von The Work können wir uns gezielt damit auseinandersetzen und die Möglichkeit nutzen, uns von den belastenden Gedanken nachhaltig zu befreien.

Dadurch, dass wir in diesen Tagen die Technik von The Work von Grund auf erlernen und einüben, und erwerben sich alle TeilnehmerInnen ein Werkzeug, das sie auch zu Hause jederzeit anwenden können.

Veränderungen dürfen mit Leichtigkeit passieren

Wann: Freitag, 13.10. 2023 von 15h – 18 h und von 20h – 22 h
Samstag, 14.10.2023 von 13h – 18 h und von 20h – 22 h
Sonntag, 15.10. 2023 von 9h – 13 h
Insgesamt 16 Stunden

Wo: Hotel Norica****, Bad Hofgastein
Sonderpreis pro Nacht und HP + freiem Thermenzugang 170,00€

Kurskosten: 450,00 € inkl. aller Unterlagen

(Frühbucherpreis bei Anmeldung bis 13. September 23 : 350,00 €)



Auskünfte und Anmeldungen:

www.herta-meirer.at

lernpaedagogik@gmail.com

Prof. Mag. Herta Meirer

0650 408 408 9