



SelbstbesinnungsTAG

Unser Alltag ist oft hektisch, aufreibend, herausfordernd, energieraubend. Das fördert nicht unbedingt unsere Kreativität, Zuversicht oder Lebensfreude. Ganz im Gegenteil. Es belastet unsere Nebennieren (Adrenalin/Cortisol-Ausschüttung), bringt unseren Serotonin- und Melatonin-Haushalt durcheinander und trägt zu körperlichem, emotionalem und seelischem Ungleichgewicht bei.

Der SelbstbesinnungsTAG schafft Zeit und Raum, den täglichen Trott hinter sich zu lassen und sich seiner Selbst zu besinnen, bei sich zu sein – einen ganzen Tag lang. Der gegenseitige Austausch in geschütztem Rahmen unter Menschen, denen es ebenso geht wie Dir, kombiniert mit ein paar Übungen zum Runterfahren und Entspannen, unterstützen Dich dabei, Dich zu spüren, alltäglichen Ballast abzuwerfen und wieder ganz bei Dir anzukommen.

Die Übungen, die wir machen, sind so gestaltet, dass Du sie auch allein durchführen und in Deinen Alltag integrieren kannst. Das Eingehen auf Deine Bedürfnisse und das Reflektieren dessen, was dazu nötig ist, sind selbstverständlich Bestandteil des Workshops.

Uhrzeit: 10:00-17:00
Kostenbeitrag: 98 EUR/Mensch
Anzahl Menschen: min. 3

Bitte bring Deine eigene Unterlage (Matte, Sitzpolster, o. ä.), Deine eigene Trinkflasche und etwas Beliebiges für unsere gemeinsame Mittagsjause mit.

Beachte:

Gemäß der Allgemeinen Erklärung der Menschenrechte geben wir wie folgt bekannt: Du bist als Mensch in Deiner Individualität und Besonderheit herzlich willkommen, wir achten und respektieren uneingeschränkt Deine persönlichen Entscheidungen und Deine Haltung zu aktuellen Themen. Wir wünschen uns das von jedem Menschen, der an unserem Workshop teilnimmt und bitten um entsprechendes Gebaren. Vielen Dank!

<https://www.amnesty.de/alle-30-artikel-der-allgemeinen-erklaerung-der-menschenrechte>

Teilnahmeinformationen:

Der Kostenbeitrag beinhaltet keine Verköstigung, keine Übernachtung und auch keine Skripten. Der Mensch handelt selbstorganisiert und eigenverantwortlich zum eigenen Wohl und bekundet schriftlich unter Angabe seiner Daten (Vor- und Familienname, Rechnungsanschrift, Telefonnummer) seine Teilnahme per E-Mail an me@alexandraglander.at. Der Kostenbeitrag kann vor Ort in bar oder vorab per Überweisung bezahlt werden. Bei kurzfristiger Absage oder Nichterscheinen wird verpflichtend eine **Stornogebühr von 50 EUR** fällig. AGB und Datenschutzerklärung siehe Homepage www.alexandraglander.at. Bild: © Pixabay, pixel2013

Ing. Alexandra Glander | Human- und Businesscoach | Dr.-Karl-Renner-Gasse 23, A-2493 Lichtenwörth
+43 699 111 97 469 | www.alexandraglander.at | me@alexandraglander.at
Bankverbindung: Wiener Neustädter Sparkasse | IBAN: AT93 2026 7020 0002 6548 | BIC: WINSATWNXXX