

Kraftquelle

SlowSpeed - ID

Entschleunigung und Ausrichtung

Stressbewältigung

Steigerung der Lebensqualität

Differenziertere Wahrnehmung

Entspannung

Ausgeglichenheit

Konzentration



Balance von Körper, Geist und Emotion

The logo for 'BE WELL' features the words in a bold, black, sans-serif font. A thick, curved yellow line arches underneath the text, starting from the left and ending on the right, framing the words.

Praxis für Ganzheitliches Wohlbefinden



Massage • Meditation • Mental Coaching • Kreativer Tanz • BME-Bewegung

Ingrid Dettling

Dipl. Mental Coach (mentalPower® Schweiz)

Dipl. Massage- und Tanzpädagogin

www.coaching-id.ch

COACHING-ID[®]
Body - Mind - Emotion

Eichwiesstr. 9, 8630 Rüti
mental@coaching-id.ch
Mobile +41 (0)79 209 57 28

Kraftquelle SlowSpeed – ID

Inhalt:

Meditationstechniken, Arbeit mit inneren Bildern, Wahrnehmungsübungen, mentale Techniken, bewusste Atmung, Gedankenreisen

Ziele:

- Den Alltag hinter sich lassen
- Stress und Druck abbauen
- entspannen
- persönliche Stärken aufbauen
- durch innere Bilder die Wahrnehmung schulen
- emotionale Ausgeglichenheit fördern
- Lebensfreude und inneres Gleichgewicht stärken
- die gewonnenen Erkenntnisse in den Alltag mitnehmen und integrieren

Daten: 9.+23. Jan, 6. Feb, 5.+19. März, 2.+16. April,
7.+21. Mai, 4.+18. Juni, 2. Juli 2012
Termine sind voneinander unabhängig
(Einstieg jederzeit möglich)

Zeit: jeweils Montag, 19.15 bis 21.15 Uhr

Ort: Praxis, Eichwiesstrasse 9, Rüti

Kosten: jeweils 25.- CHF pro Person
und Abend

Anmeldung erforderlich



Information und Anmeldung bei: Ingrid Dettling