

Kraftquellen nutzen

Tagesworkshops

Sehnen Sie sich nach Energie
und Kraft für den Alltag?

Erlernen Sie in den Workshops
mentale Techniken und
nutzen Sie die Kraft der Natur
zur Aktivierung und Stärkung
persönlicher Energie- und
Kraftressourcen



Das eigene Leben bewusst in die
gewollte Richtung lenken.

The logo for 'BE WELL' features the text 'BE WELL' in a bold, black, sans-serif font. Below the text is a thick, orange, curved line that starts under the 'B' and ends under the 'L', resembling a smile or a wave.

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

Tagesworkshops:

Montag 06.02.2012

Gedanken beeinflussen unsere Lebensenergie

Der Macht der Gedanken bewusst werden u. sie pos. Nutzen lernen; eigene störende Denkmuster erkennen u. verändern

Samstag 10.03.2012

Selbstbewusstsein

Sich bewusst wahrnehmen; Stärken u. Schwächen annehmen lernen; nach innen orientiert Selbstsicherheit u. Selbstachtung stärken; sich Anerkennen u. Eigenverantwortung übernehmen

Montag 02.04.2012

Kraftvoll leben

Lebens-Energie entdecken, aktivieren und aufbauen; Energien ausgleichen; körperliche und mentale Energiezentren finden und beleben

Samstag 26.05.2012

Selbstwert

Sich selber wertschätzen; persönliche Wertordnung bewusst machen; Kritikfähigkeit erhöhen; Bestätigung bei sich selber finden anstatt abhängig von Anderen zu sein und sich Minderwertig zu fühlen

Ort: Bekanntgabe bei Anmeldung

Zeit: jeweils von 9.00 bis 17.30 Uhr

Kosten: jeweils 180.- CHF
(exkl. Verpflegung)

Ermässigungen für Gruppen bei gleichzeitiger Anmeldung
2 Teiln. 170.- CHF p.Pers; 3 Teiln. u. mehr 150.- CHF p.Pers

Anmeldung:

bis spätestens 3 Tage vor Beginn des Workshops

Information und Anmeldung bei: Ingrid Dettling

