

Workshops 2012



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

**Termine, Kosten und Anmeldung
siehe unter www.coaching-id.ch**

Ingrid Dettling

Dipl. Mental Coach (mentalPower® Schweiz)
Dipl. Massage- und Tanzpädagogin

www.coaching-id.ch

COACHING-ID®
Body - Mind - Emotion

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

Tages - Workshops

Mentale Techniken erlernen; Kraftressourcen aktivieren und stärken

- **Gedanken beeinflussen unsere Lebensenergie / Montag 06.02.2012**
Sich der Macht der Gedanken bewusst werden; eigene störende Denkmuster erkennen und verändern
- **Selbstbewusstsein / Samstag 10.03.2012**
Wahrnehmung; Stärken und Schwächen annehmen; Eigenverantwortung übernehmen; Selbstachtung aufbauen
- **Kraftvoll leben / Montag 02.04.2012**
(Lebens-)Energie aktivieren; Energien ausgleichen; körperliche und mentale Energiezentren finden und beleben
- **Selbstwert / Samstag 26.05.2012**
Sich selber wertschätzen; persönliche Wertordnung bewusst machen; Kritikfähigkeit erhöhen
- **LebensTanz / Montag 04.06.2012**
Kraftvoll leben und bewegen; Körper, Geist und Emotion erleben; sich selbst zum Ausdruck bringen
- **Gezielt und bewusst leben / Samstag 07.07.2012**
Lebens - Ziele bewusst machen; Klarheit über das Ziel; Zielprogrammierung; mentale Kräfte dafür aufbauen

Elemente - Workshops

Mentale Techniken und die Kraft der Natur für Beruf und Alltag kennenlernen. Verschiedene Lebens-Qualitäten erleben, stärken und integrieren, um Projekte von der Idee, zur Entscheidung und letztendlich zur konkreten Umsetzung bringen.

- **Empfangen - Luft / Samstag und Sonntag 21. / 22. Januar 2012**
Ideen und Visionen zulassen; mentale Stärke; hinderliche Gedanken loslassen
- **Entscheiden – Feuer / Samstag und Sonntag 21. / 22. April 2012**
Entscheidung; zielgerichteten Willenskraft; persönliche Ausstrahlung
- **Geben - Wasser / Samstag und Sonntag 30. Juni / 01. Juli 2012**
Inneren Botschaften ernst nehmen; negativen Energien die Kraft nehmen; in den Lebensfluss kommen
- **Halt(en) – Erde / Samstag und Sonntag 22. / 23. September 2012**
Verwurzelung; Ordnung und Struktur; den Körper in Balance bringen

Auszeit - Workshops

Mentale Techniken; Ressourcen stärken und aktivieren; Wahrnehmung schulen; Raum für inneren Frieden schaffen

- **Auszeit für Paare / Freitag 10. Feb. – Sonntag 12. Feb. 2012**
- **Auszeit für Frauen / Donnerstag 17. Mai – Samstag 19. Mai 2012**
- **Auszeit für Frauen und Männer / Freitag 24. August – Sonntag 26. August 2012**

Kraftquelle SlowSpeed-ID

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

- **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)



Ingrid Dettling

