

NEURODINGS®-ONLINE- Einzel- und Gruppen-Workshops Erschaffe dein LÖSUNGSBILD!

Alle Workshops über Messenger Rooms
Einzelberatung - Skype, Zoom, Messenger Rooms wählbar

STOPP DEIN HAMSTERRAD mit NEURODINGS® - aktiviere deine Stressbewältigungsstrategien



Vielfältige private und berufliche Anforderungen, die Bewältigung von immer mehr Aufgaben in kurzer Zeit, bereiten uns oft Stress. Dadurch vergessen wir oft auf uns und unsere Bedürfnisse zu achten. Gemeinsam erarbeiten wir Ihr persönliches Stressverhalten und Sie bekommen ein Handwerkszeug mit konkreten, alltags-tauglichen Anregungen und Anti-Stress-Strategien. Ziel ist eine Harmonisierung der Gedanken, die eigenen Stressbewältigungsstrategien zu aktivieren und die innere Ruhe wieder zu finden.

Mo 28. Sept. 2020, 18 - 20.30 Uhr

Mi 18. Nov. 2020, 18 - 20.30 Uhr

Do 4. Feb. 2021, 18 - 20.30 Uhr

Verbinde dich mit deiner inneren Kraft - aktiviere dein Potential mit NEURODINGS®



Für Menschen, die ihre innere Kraft entdecken und stärken möchten. Oft ist es schwierig, Entscheidungen zu treffen, welchen Weg man einschlagen soll. Häufig sehen wir bei Aspekten in unserem Leben immer nur die negativen Seiten - das was nicht passt, nicht geht, nicht gelingt, etc. Diese Haltung erfordert eine große Kraftanstrengung, welche zur Ausbalancierung erforderlich ist. Wir setzen uns im Workshop mit den Gegensätzen oder 2 Polen des jeweiligen Themas auseinander. Im kreativen Gestalten eröffnen wir uns einer unendlichen Anzahl von Lösungsmöglichkeiten und Wegen, eine neue Ausrichtung auf das Wesentliche. Logik und Gefühl dürfen in Zukunft Hand in Hand gehen.

Di 29. Sept. 2020, 18 - 20 Uhr

Mi 2. Dez. 2020, 16 - 18 Uhr

Fr. 19. Feb. 2021 16 - 18 Uhr

ACHTSAMKEITSSPIRALE

Zur Harmonisierung und inneren Ruhe finden



In unserer schnelllebigen, komplexen Zeit vergessen wir oft auf uns, um Selbstfürsorge und Achtsamkeit für uns selbst zu betreiben. Achtsamkeit ist der Schlüssel, um Stress und Ballast abzuwerfen. Diese Achtsamkeits-Spirale unterstützt, zu uns zu kommen und Ruhe, Gelassenheit zu finden. Ziel ist eine Harmonisierung der Gedanken und die eigene innere Ruhe wieder zu finden. Blockierte Energie kann wieder in den Fluss kommen.

Do 20. Aug. 2020, 18 - 20 Uhr

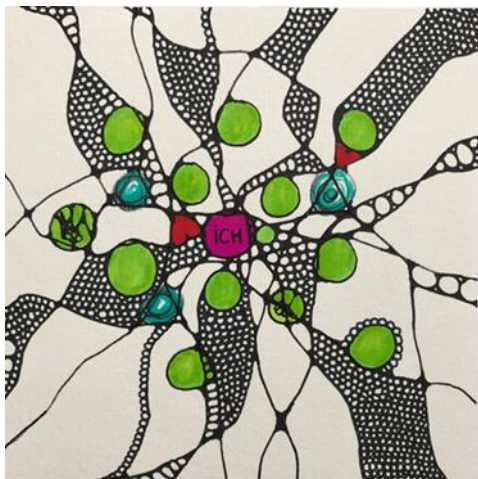
Mi 21. Okt. 2020, 18 - 20 Uhr

Do 21. Jän. 2021, 14 - 16 Uhr

Do 18. März 2021, 18 - 20 Uhr

Mein Beziehungs-Netz mit NEURODINGS®

Bekannt - befreundet - vernetzt



Der Mensch ist ein soziales Wesen. Vor allem in herausfordernden Zeiten, sowie im voranschreitenden Alter sind Beziehungen besonders wichtig. Durch verschiedene Lebensveränderungen - wie Pensionierung, Auszug der Kinder und Krankheit, etc. reduzieren sich oftmals unsere täglichen Kontakte. Einsamkeit kann die Gesundheit gefährden, und zu negativen Stress führen. Wer auf ein gut funktionierendes soziales Netzwerk zurückgreifen kann, lebt nicht nur gesünder, sondern auch länger. Sie zeichnen Ihr persönliches Beziehungs-Bild und erschaffen positive Impulse für Ihre Zukunft.

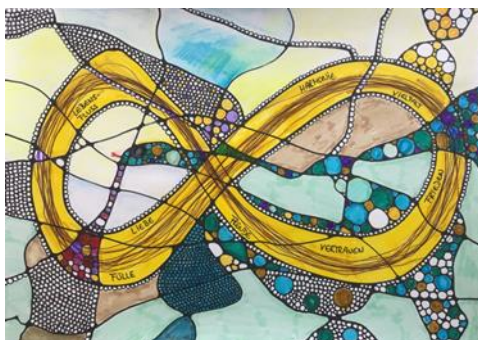
Di 6. Okt. 2020, 18 - 20 Uhr

Do 3. Dez. 2020, 18 - 20 Uhr

Do 15. April 2021, 18 - 20 Uhr

Gelingendes Altern - Weichenstellungen mit NEURODINGS®

Erschaffe dein Lösungsbild!



Unser Bild vom Altwerden verbinden wir oft mit Abhängigkeit, Einsamkeit, Krankheit und Pflegebedürftigkeit. Auf der anderen Seite steht der Wunsch nach einem erfüllten, gelingenden Leben im Alter. In diesem NEURODINGS®-Workshop setzen wir uns neurokreativ mit diesen zwei Seiten der Medaille auseinander und Sie erschaffen Ihr Lösungsbild für ein erfülltes Altwerden.

Mi 9. Sept. 2020, 10 - 12 Uhr

Do 12. Nov. 2020, 18 - 20 Uhr

Mi 28. April 2021, 17 - 19 Uhr

Maria Auinger

Neurodings®-Trainerin

Diplom-Lebensberaterin

Expertin für Stressmanagement

www.entfaltetedeinleben.at

Anmeldung unter: 0664/73823649 oder auinger@entfaltetedeinleben.at

