



WORKSHOP
IN DEINER
MITTE
ANKOMMEN

Körper, Mindset,
innere Balance

Samstag
25. März 2023
10-18 Uhr

women4women
Yogaseminarzentrum
Linz



WORKSHOP

Dieser Workshop hilft dir über deinen Körper und deinen Geist in deine Mitte zu kommen und so innere Balance zu finden.

Durch Embodiment (Körperarbeit, keine Vorkenntnisse notwendig!) und Tools aus der Coachingpraxis leiten wir dich in eine tiefe Bewusstwerdung und Verbundenheit mit dir selbst.

Du erarbeitest dir deine persönlichen Ziele und wir zeigen dir Wege der Umsetzung. In deiner Mitte gestärkt und dadurch in deiner Balance bist du nun wieder bereit dein Leben bewusst zu steuern.



WORKSHOPZIEL **dir Wege zu zeigen**

- wie du aus deinem Hamsterrad aussteigst.
- wie du innere Ruhe in deinen Alltag integrierst.
- wie du körperliches und seelisches Wohlbefinden erlangst.
- wie du erfolgreich deine Ziele umsetzt.
- wie du gestärkt in den Frühling startest.



FÜR DICH

- Wenn du dich immer wieder mal erschöpft fühlst.
- Wenn du deine innere Mitte ganzheitlich nähren möchtest.
- Wenn du dich in einem Gedankenkarussell befindest.
- Wenn du deine Resilienz stärken möchtest
- Wenn du deine Ziele nicht in die Umsetzung bringst und dir dabei Begleitung wünschst.
- Wenn du dir Ruhe und Auszeit vom Alltag schenken möchtest.
- Wenn du gestärkt in deinen Alltag zurückkehren willst.
- Wenn ME TIME ganz oben auf deiner Liste steht.



EARLY BIRD TICKET

bei Anmeldung und Überweisung bis 28. Februar 2023

99. - Euro



Regulärer Preis 109.- Euro

freuen

uns

auf

dich



SIMONE SPERNBAUER

Diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegerin

Diplomierte Lebens- und Sozialberaterin

zertifizierte Life Trust Coachin®

zertifizierte Lese- und Rechtschreibtrainerin

NLP Practitioner i.A.

Diplomierte TCM Ernährungsberaterin

www.lebensraum-und-menschenwege.at

simone.spernbauer@outlook.com

0 660 - 690 89 89

MICHAELA MAYR

Physiotherapeutin

Psychologische Beraterin

Systemische Supervisorin ÖVS

www.michaela-mayr.at

praxis@michaela-mayr.at

0 664 - 54 54 100