

Achtsam – In Beziehung



Workshop für alle Interessierten

In diesem **Kurs** erarbeiten wir gemeinsam, wie sie **im Alltag** achtsam – In Beziehung leben können und welchen positiven Einfluss es auf unser Leben und auf all unsere Beziehungen hat. Sie lernen zu verstehen wie Sie als Mensch funktionieren und wie wichtig die Beziehung zu sich selbst ist, damit sie mutig den Weg des Herzens gehen, schwierige Situation gelassen meistern, den Umgang mit unangenehmen Gefühlen und Ängsten überwinden und für ihre Bedürfnisse liebevoll und klar eintreten können.

Die Verbindung zu sich selbst ist der Schlüssel zur Erfüllung, Gelassenheit und Klarheit.

Daten: Jeweils Mi-Abend: 28. April / 5. 19. 26. Mai 2021 **Kosten:** Fr. 220.00

Zeit: 19.30 Uhr – 22.00 Uhr

Ort: Gesundheitszentrum Apotheke Willisau; www.apowill.ch



Kursleitung und Anmeldung: Sonja Wiederkehr Lebens und Beziehungscoaching: achtsam-In Beziehung

Tel 079 581 13 41/ E-Mail sonja-wiederkehr@hotmail.com

Achtsam – In Beziehung



Workshop für alle Interessierten

In diesem **Kurs** erarbeiten wir gemeinsam, wie sie **im Alltag** achtsam – In Beziehung leben können und welchen positiven Einfluss es auf unser Leben und auf all unsere Beziehungen hat. Sie lernen zu verstehen wie Sie als Mensch funktionieren und wie wichtig die Beziehung zu sich selbst ist, damit sie mutig den Weg des Herzens gehen, schwierige Situation gelassen meistern, den Umgang mit unangenehmen Gefühlen und Ängsten überwinden und für ihre Bedürfnisse liebevoll und klar eintreten können.

Die Verbindung zu sich selbst ist der Schlüssel zur Erfüllung, Gelassenheit und Klarheit.

Daten: Jeweils Mi-Abend: 28. April / 5. 19. 26. Mai 2021 **Kosten:** Fr. 220.00

Zeit: 19.30 Uhr - ca. 22.00 Uhr

Ort: Gesundheitszentrum Apotheke Willisau; www.apowill.ch



Kursleitung und Anmeldung: Sonja Wiederkehr Lebens und Beziehungcoaching: achtsam-In Beziehung
Tel 079 581 13 41/ E-Mail sonja-wiederkehr@hotmail.com