



Achtsamkeit: Lifestyle oder einfach gesund bleiben?

Frisch optimiert und um sieben Minuten erweitert, gibt es im April in Filzbach GL einen weiteren Start-Workshop zum 40-Tage-Achtsamkeits-Training.

Machen Sie sich fit für die privaten und beruflichen Herausforderungen: Bringen Sie mehr Achtsamkeit in Ihr Leben! Damit machen Sie sich bereit für die vielen Herausforderungen und das steigende Tempo, mit denen das Leben auf Sie wartet.

Sie erfahren in einem abwechslungsreichen Workshop alles, was Sie wissen müssen, um das 3 x 7 Minuten-Training während 40 Tagen erfolgreich durchzuführen. Das Training ist eine Einladung zum Ausprobieren und Experimentieren. Es macht Mut, Veränderung in Ihrem Leben einzuleiten, die es Ihnen künftig ein wenig leichter machen könnten. Die Richtung dieser Veränderung heisst mehr Ruhe, Präsenz und Gelassenheit.

Gut zu wissen

Wann: Freitag, 20.4.2018, 13.15-17.45 Uhr

Wo: Seminarhotel Lihn, 8757 Filzbach GL

Kosten pro Person: CHF 150.00

inkl. 2 Online-Einstufungen für den persönliche Fortschritt

inkl. 4.5 Stunden Impuls-Workshop

inkl. 40 Tage E-Mailbegleitung

inkl. 2.5 Stunden «Wie-weiter-Workshop»

Mehr wissen: www.hanneshochuli.ch

Hannes Hochuli
Projekte • Training • Coaching

Hinterdorfstrasse 23
CH-8753 Mollis GL

Mobile +41 79 523 00 56
info@hanneshochuli.ch

www.hanneshochuli.ch