

Ein Seminar am Abend in Gossau

Finde Deinen eigenen Weg

Termine	Dienstag 11.04.2017, 16.05.2017, 20.06.2017, 22.08.2017, 19.09.2017, 24.10.2017 21.11.2017 jeweils 18.30 – 21.00
Ort	Gesundheitspraxis Mettendorf St. Galler Strasse 211 9200 Gossau
Anmeldung und Seminarleitung	Cornelia Schneider , Dipl. Kinesiologin IKH Mobile: 078 674 54 10 E-Mail: cs@blockaden.ch Homepage: www.blockaden.ch
Anmeldung erwünscht	
Ihre Investition für einen Abend	75.00 CHF

Finde Deinen eigenen Weg

Zeit, Veränderungen anzupacken

Ein intensiver Seminar-Abend mit

Cornelia Schneider

...in der Gesundheitspraxis Mettendorf, Gossau

St. Galler Strasse 211

11.04.2017 **19.09.2017**

16.05.2017 **24.10.2017**

20.06.2017 **21.11.2017**

22.08.2017

Ziele unseres Seminars:

- Die eigenen Grenzen überschreiten lernen
- Neues anpacken
- Wichtiges, das mich schon lange belastet, verändern
- Themen (endlich) auf den Tisch legen
- Lernen, den eigenen Weg zu gehen und sich aus der Abhängigkeit anderer zu lösen

„Veränderungen beginnen bei mir selbst“

(unbekannt)

Die wichtigsten Inhalte:

- Erkennen, wer oder was mich aktuell noch daran hindert, eigene Grenzen zu sprengen
 - Blockaden erkennen, Ursachen finden, lösen
 - Ballast über Bord werfen, aufbrechen und meinen eigenen Weg zu gehen
 - Entscheiden, es – endlich – zu tun
 - Eigenes Selbstvertrauen stärken
 - Selbstsicherheit aufbauen
 - Übungen zur Stärkung der eigenen Person
 - Übungen: Wie sage ich es, wie packe ich es an, damit es auch in der Realität klappt?
 - Die eigenen Ziele definieren
- Loslassen: Raus aus der Denkhaltung „Ich kann es doch nicht...“

Vorbereitung:

- Das Konzept des Seminar sieht es vor, dass wir aktuelle Situationen der Teilnehmer intensiv bearbeiten
- Daher ist es notwendig, dass alle Teilnehmer gut vorbereitet mit einem konkreten Thema kommen
- Wir werden uns an diesen zwei Abenden mit diesen Themen in aller Ruhe auseinandersetzen

Teilnehmerkreis

Dieses Seminar richtet sich an alle:

- Die wirklich etwas verändern wollen
- Die bereit sind, sich mit den eigenen Grenzen auseinander zu setzen
- Die bereit sind, etwas anzupacken, was sie sich bisher noch nicht getraut haben
- Die offen sind, für eigene Schwächen, um daraus Stärken zu machen