Über mich:

Christiane Widdrat
Jahrgang 1968
3 erw. Kinder
Heilpraktikerin,
Hypnotherapeutin
Resilienztrainerin,
Trauerbegleiterin (BVT)

Christiane Widdrat
Glückswerkstatt am Markt
38170 Schöppenstedt
05332-5319847
www.glueckswerkstatt-am-markt.de
widdrat@glueckswerkstatt-am-markt.de

*Glück beginnt in Dir,
nicht in Deinem Job,
nicht in Deiner Beziehung,
nicht im Geld oder in den
Umständen.*

Bankverbindung:
Christiane Widdrat
IBAN DE 91 2505 0000 0201 5939 44

Zwischenstopp

Achtsamkeit im Alltag

***Einladung
zu einem
2-stündigen Seminar
am Montag, den 20.09.21
um 19:00 Uhr***

Die Urlaubszeit ist vorbei und der Alltag ist manchmal schneller da als man möchte und mit ihm die vielen verschiedenen Anforderungen an uns.
Ob nun privater oder beruflicher Natur.

Vielleicht haben Sie sich für die Zeit nach dem Urlaub vorgenommen,
die Entspannung noch lange zu bewahren und achtsamer mit sich umzugehen.
In der Theorie wissen die Meisten, wie das gelingen kann…und dann kommt doch immer wieder etwas dazwischen und wir verschieben das „Achtsam- mit-sich - umgehen“ auf morgen und schnell entsteht das Gefühl des Abgehetzt seins.

Ich möchte Sie zu einer Informationsveranstaltung zum Thema: „Zwischenstopp – Achtsamkeit im Alltag“ einladen.
Dabei erfahren Sie, wie es Ihnen doch gelingen kann, einen achtsamen und wohltuenden Zwischenstopp im Alltag einzulegen, sich abzugrenzen und eigene Kraftquellen entwickeln und zu nutzen.

Bei Interesse kann daraus ein Gruppen-angebot entstehen.
Diese Veranstaltung findet am Montag den 20.09. um 19:00 Uhr aufgrund der Pandemielage per Zoom statt.

Weitere Informationen finden Sie unter
www.glueckswerkstatt-am-markt.de
oder telefonisch unter 05332-5319847

Bitte haben Sie Verständnis dafür,
dass die Bezahlung von 10,00 € sofort
bei Anmeldung fällig wird.
Vorher kann leider keine verbindliche
Platzreservierung vorgenommen werden.
(Max. TN Zahl: 10)

Sie haben Interesse?
Rufen Sie mich an
oder schreiben Sie mir!

Tel.: 05332-5319847
widdrat@glueckswerkstatt-am-markt.de