



Energietankstelle mit Mag. Monika Müksch

Darum geht's

Alles ist eine Frage der Energie! In diesem Workshop lernen Sie Tools, Rituale und Strategien kennen, die zur Erhaltung und Regenerierung des Energie-Potentials dienen. Ziel ist es, auch in kritischen oder langwierigen Situationen die innere Ruhe zu bewahren und aus der eigenen Kraft zu agieren.

Ihr Nutzen

- Eine Verbesserung des Stress-, Sozial- und Emotionsmanagements
- Schulung der intuitiven Wahrnehmung
- Wege zur eigenen Mitte und inneren Ruhe erfahren
- Stärkung der mentalen und psychischen Gesundheit
- Eine Stärkung des Vertrauens in die eigenen Fähigkeiten und Ressourcen
- Stress-Situationen mit heiterer Gelassenheit meistern
- Erfahrungsaustausch

Zielgruppe

Alle Damen und Herren, die wieder mal ausgiebig Energie tanken und ihre Kraftreserven auffüllen wollen!

Inhalte

- Theorie-Inputs: Intuition & Mentaltraining
- Mentale Techniken – Lichtglocke & Verwurzeln
- Vorauserleben kritischer Situationen
- Charisma - Training & Erfolgsaura schaffen
- Die Wirkung von Heilmeditationen und kreativem Visualisieren
- Lachmeditation & Lachyoga nach Dr. Kataria
- Konzentrationsübungen

Methoden

Fachinputs, Einzel- und Gruppenarbeiten, Verschiedene Atem-, Bewusstseins- und Konzentrationsübungen, Bilderreisen und Geführte Meditationen und Erfahrungsaustausch

TeilnehmerInnenzahl: 12 – 24

Dauer 1 - 2 Tage