

Königin der Chill-Out-Area

statt
Hamsterrad-Prinzessin

Du stehst voll im Leben, managst Familie, Beruf und soziales Engagement mit guter Organisation und reagierst gekonnt auf alle Abweichungen des Geplanten? Dein schlechtes Gewissen treibt dich ständig voran, deine Tage haben immer zu wenige Stunden, dein Heißhunger auf Süßes ist vor allem nachmittags kaum zu bändigen? Du verzichst „ausnahmsweise“ auf deine eigenen Bedürfnisse und stellst fest, dass das zur Regel geworden ist? Du versprichst dir, morgen kürzer zu treten, und träumst davon, wieder einmal so richtig ausgeschlafen zu sein? Wenn du dich hier wiederfindest, bist du wahrscheinlich eine Hamsterrad-Prinzessin.

Mit uns steigst du aus dem Hamsterrad aus, indem du

- lernst, wie du deine Gesundheit und Widerstandskraft aufbauen kannst
- Strategien zum Umgang mit Antreibern und Selbstfürsorge entwickelst
- Klarheit über deine Prioritäten in den verschiedenen Lebensbereichen erhältst
- deine individuellen Stärken erkennst und diesen in deinem Leben mehr Raum verschaffst
- deine Vision mit ausreichend Chill-out-Areas im Alltag entwickelst

METHODEN

Wir arbeiten mit interaktiven Methoden und nutzen Achtsamkeits- und Körperübungen (nach Jon Kabat-Zinn), um unsere Bedürfnisse besser wahrzunehmen. Wir schauen auf unsere Stärken, die sich aus den Multiplen Intelligenzen (nach Howard Gardner) ergeben und uns in unsere Mitte bringen. Wir informieren dich über neueste Erkenntnisse aus der Gehirnforschung und der Mind-Body-Medizin und stellen praktische Tipps und Tools für die Umsetzung im Alltag bereit.

WANN & WO

3 Dienstagabende im Zimd, 1180, Währingerstr. 81/12

15. Mai, 17 – 21 Uhr | 5. Juni, 18 – 21 Uhr | 19. Juni, 18 – 21 Uhr

3 Abendtrainings, inklusive Seminarunterlagen und Pausenverpflegung EUR 280,-
für Mitglieder des NPO-Frauennetzwerks, Mitgliederinnen-Preis EUR 180,-

ANMELDUNG BIS MITTWOCH, 9. MAI 2018, UNTER:

irene@alp-network.org info@mona-naderer.at

Deine Trainerinnen

Mag.^a Mona Naderer hat langjährige Erfahrung im NPO- und im Gesundheitsbereich; sie ist ganzheitliche Kinesiologin, Coach und Beraterin mit Schwerpunkt Burnout-Prävention.
mona-naderer.at

Mag.^a Irene Rojnik Msc. arbeitet als Coach, Trainerin und Beraterin zu den Themen Persönlichkeitsentwicklung, Leadership und Diversity.
irene-rojnik.at