

## Leichtigkeitgefühl stärken



# Impulse Beratung

### Teilnehmerzahl

- 4 – 8 Teilnehmerinnen

Orientierung schaffen

**Zielgruppe:** Speziell für Frauen

### Inhalte

- Soll-Ist Analyse Ihrer persönlichen Situation
- Erkennen Sie Ihre Gefühle, Ihre Bedürfnisse und Ihre Wünsche.
- Befreien Sie sich von Blockaden, Bremser und Barrieren
- Aktivieren Sie Ihre Ressourcen, um Ihre Kreativität fließen zu lassen.
- Nehmen Sie Kontakt zu eigenen Inneren, um Ihre positive Einstellung zu entfalten
- Entdecken Sie die Veränderungsprozesse durch Loslassen
- Erleben Sie ein Leben Balance dank Atmen und Körperübungen
- Nehmen Sie Ihre derzeitige und zukünftige Rolle sowie Ihre Umwelt bewusst wahr.
- Erkennen Sie Ihre Leichtigkeitgefühl und erstellen Sie das Wohlbefinden in Ihrem Leben
- Erstellen Sie einen Aktionsplan für die wesentlichen Handlungen.
- Integrieren Sie Übungen zur Achtsamkeit, um Ihre Leichtigkeit zu stärken.

### Methoden

- Einführung in den lösungsfokussierten Ansatz
- Schwerpunkt Resilienz
- Praktische Übungen und Coaching
- Qigong und Atmen Übungen
- Künstlerische Aktivität
- Strategien für Veränderungen

**Ziel:** Reflektieren und Loslassen

**Dauer:** 3 x 3 Stunden

(auch nach individuellen Terminwünschen zugeschnitten)

**Startdate:** 19. September 2015 - um 14 Uhr /14-tägig

**Ort:** nach Vereinbarung

**Preis:** 150 Euro pro Einheit für Privatpersonen (inkl. MwSt. und Material)

Wenn Sie sich mehr Leichtigkeit in Ihrem Leben wünschen und etwas Positives erleben wollen, kontaktieren Sie mich:

Claudine Pirkner, MAS

Telefon: 0660 76 76 985

E-Mail: [pirkner@impulse-beratung.com](mailto:pirkner@impulse-beratung.com)

**Impulse Beratung OG**

1080 Wien Josefstädter Straße 43-45 Tel: +43 1 994 95 95 office@impulse-beratung.com  
www.impulse-beratung.com UID: ATU67734847 FB-Gericht: Magistrat der Stadt Wien, FN 392119 x