

Weitere Angebote

Coaching und Re-Creation

Ein spezielles Angebot einzeln/ in der Gruppe
5 Tage oder 2 x 2,5 Tage

Inhalte:

- Ressourcen-Findung, Bewusstseinsarbeit
- konstruktiver Umgang mit Stress
- kreative Konfliktlösung
- Erhöhte Wertschätzung der eigenen Potentiale und deren strategische Umsetzung, beruflich und privat
- Ganzheitliche Maßnahmen zur Stärkung und des körperlichen und seelischen Befindens

Coaching und Re-Creation für aktive Frauen

4-Tages-Seminar

- Findung und Stärkung des eigenen Wertes
- Ressourcen-Findung, Authentizität leben
- Konstruktiver Umgang mit Stress
- Förderung des intuitiven Wissens
- Kreative Konfliktlösung
- Qualitative Lebensplanung

Erfolgreich denken, fühlen, handeln

3-Tages-Seminar

- Eigene Zielsetzung, Stärken-Schwäche-Analyse
- Inner Management
- Mentale, emotionale und körperliche Spannungen abbauen und Energien reaktivieren können
- Kreativ und proaktiv interagieren können
- Im „Hier und Jetzt“ agieren können

**Fordern Sie bei Interesse
bitte weitere Unterlagen an.**

Stephanie Merges-Wimmer

Trainerin

Heilpraktikerin, Psychotherapeutin, Coach



Seit 25 Jahren in eigener Praxis tätig,
leitet Bewusstseins-Gruppen, bildet aus, schreibt
Bücher und Fachartikel.

Ihr Angebot richtet sich an Menschen,
die ihr Leben effektiver, bewusster und
erfolgreicher gestalten wollen.

Persönlichkeits- Training

Selbstorganisation und Bewusstseinsweiterung

mit

Stephanie Merges

Psychologin, Heilpraktikerin
Coach, Trainerin



Zentrum Gutlersberg

84359 Simbach a. Inn, Gutlersberg 7
Tel.: 08574/ 912 577 . Fax 08574/ 912 579

e-mail: stephanie.merges@web.de

www.stephanie-merges.de

Die eigene Größe zulassen

Für sich selbst der beste Partner zu werden, ist die Voraussetzung für Erfolg und Gesundheit.

„Für sich zu sorgen“ aus einem veränderten Gesichtspunkt zu sehen, hilft über so manche Hürde hinweg, zeigt neue Wege auf und verhindert ausgebrannt zu sein.

Nelson Mandela sagte:

*„Es ist unser Licht, nicht unsere Dunkelheit,
die uns am meisten Angst macht.
Wir fragen uns, wer bin ich, mich
brillant, großartig, phantastisch zu nennen?
Aber wer bist Du, Dich nicht so zu nennen!“...
„Wir sind alle dazu bestimmt, zu leuchten.“*



Nutzen Sie Ihre schöpferischen Kräfte.

Lernen Sie Ihre Energien zu konzentrieren und konstruktiv für Ihr Leben einzusetzen. Selbstorganisation ist eine Fähigkeit, die eigenen Ressourcen effektiv zu nutzen und Zeit zu sparen. Es führt zu Klarheit, verhilft einen Überblick zu bekommen und Wichtiges von Unwichtigem zu trennen.

**Nicht flüchten, sondern hinschauen
und neue Wege finden,
ist das Motto dieses Krisenmanagements für
Körper, Geist und Seele.**

Ziele und Inhalte

1. Selbst-Organisation

Selbst-Kompetenz, Selbst-Reflektion,
Lebensqualität, kreative Lebensgestaltung,
Intuition und Sinnhaftigkeit,
Authentizität

2. Effizienz steigern

Eigene Ziele (beruflich wie privat) kennen
Sich selbst wertschätzen können
Persönliche Stärken verstärken
Effektiv und Werte orientiert agieren können

3. Di-Stress vermeiden/ abbauen

Aufmerksame Gelassenheit beherrschen
Mentale, emotionale und körperliche
Spannungen erkennen und abbauen können
Energien reaktivieren können

4. Ressourcen erweitern

Kreativ und proaktiv interagieren können
Die Fähigkeiten des Bewusstseins erweitern
und nutzen können
Mit der „Inneren Weisheit“ kommunizieren
und Hilfen aus dem Inneren erhalten können
Im „Hier und Jetzt“ agieren können

5. Methoden

Ziele und Inhalte werden erfahrbar gemacht durch:
Einzel- und Kleingruppenreflexionen, Teamarbeit
Trainer Inputs, Coaching
Selbsterfahrungs-techniken
Meditative und kontemplative Methoden
Körperarbeit, Atemlenkung
Impulstheater
Gestaltarbeit

Selbstorganisation und Bewusstseinsweiterung

• Sinn

des Seminars ist, die innewohnenden Fähigkeiten und Anlagen erfahrbar zu machen, Schwachstellen zu erkennen, Alternativen zu finden und sie in den täglichen Erfahrungsbereich zu integrieren. Auf diese Weise kommt es zu einer Anhebung der Lebensenergie und Bewusstseinsweiterung.

• Modus

3 Blocks à 3 Tage
Termine bitte erfragen

• Veranstaltungsort

Zentrum Gutlersberg, Simbach/ Inn.
Es stehen einfache Ein- oder Mehrbett-
Zimmer am Hof oder Komfortzimmer in
umliegenden Hotels zur Verfügung.

Übernachtung und Verpflegung

wird gesondert abgerechnet.

• Die Seminare

finden bei einer Teilnehmerzahl von
minimal 6 und maximal 12 Personen statt.

• Kosten des Seminars

Gesamtbuchung €1.200,- + MwSt
Einzelseminar € 420,- + MwSt (Firmen)
Selbstzahler ./ 20 %.

Zur Beantwortung weiterer Fragen stehen Ihnen
Frau Köppen im Sekretariat oder
Frau Merges-Wimmer zur Verfügung.