

Jetzt bin ICH dran! - Sonst ist es zu spät! ...

Wir funktionieren tagtäglich wie eine „Maschine“, außer es verändert sich etwas im äußern Umfeld. Dadurch werden wir gezwungen unseren vermeintbaren sicheren Weg zu verlassen z.B. durch Jobverlust, Krankheit, Trennung, Umzug oder andere Krisen...

Damit wir diese ungewollten Herausforderungen gut meistern, braucht es eine individuelle Balance jedes Einzelnen.

Inhalte für Modul I - V:

- * **Modul I Bestandsaufnahme**
 - > Meine persönliche Balance?
 - > Meine innere Haltung?
 - > Ressourcen?
- * **Modul II Basisch ernähren**
 - > 100% basisch oder 80/20 Regel
 - > Wohlbefinden gewinnen
 - > Glückshormone ausschütten
- * **Modul III Bewusstsein**
 - > Meine Verhaltensmuster entdecken
 - > Meine Werte erkennen
 - > Wer bin ich?
- * **Modul IV Bewegung**
 - > Im Außen und Innen
 - > Meine Gedanken bewegen
 - > Meinen Körper in Bewegung bringen
- * **Modul V Bumerang**
 - > Rückblick
 - > Ausblick
 - > Fazit



Ziel:

Das **5+B-Prinzip (Bestandsaufnahme, Basisch, Bewusstsein, Bewegung und Bumerang)** unterstützt Sie auf dem Weg zu Ihrer persönlichen Balance.

Der Grundkurs vermittelt Ihnen einen Einstieg und Überblick zum **5+B-Prinzip** und lädt Sie zum **TUN** ein.

Termine, Zeiten und Investition für den Grundkurs Modul I - V:

Modul I: 22.06.20, von 19:30 - 21:30 Uhr

Modul II: 24.06.20, von 19:30 - 21:30 Uhr

Modul III: 29.06.20, von 19:30 - 21:30 Uhr

Modul IV: 01.07.20, von 19:30 - 21:30 Uhr

Modul V: 06.07.20, von 19:30 - 21:30 Uhr

Investition: alle 5 Module gesamt **69,00 €**
Das Online-Seminar (über Zoom) ist auf max. 10 Teilnehmer begrenzt.

Der Grundkurs ist Voraussetzung für den Vertiefungs- und Aufbaukurs.



Sabine Bay

- ▶ Business-Coach
- ▶ Gesundheits-Coach
- ▶ Wingwave®-Coach
- ▶ Wingwave®-Lehrtrainerin
- ▶ NLP-Lehrtrainerin
- ▶ Team- und Konfliktcoach
- ▶ Systemische Beraterin
- ▶ Transaktionsanalyse

Anmeldung:

info@mevi-sabinebay.de

oder

Tel.: 0173-31 50 184