

WORKSHOP

GLÜCK IM HIER UND JETZT

Mit Achtsamkeit zu mehr
Glück, Lebensfreude und
Wohlbefinden
in turbulenten Zeiten

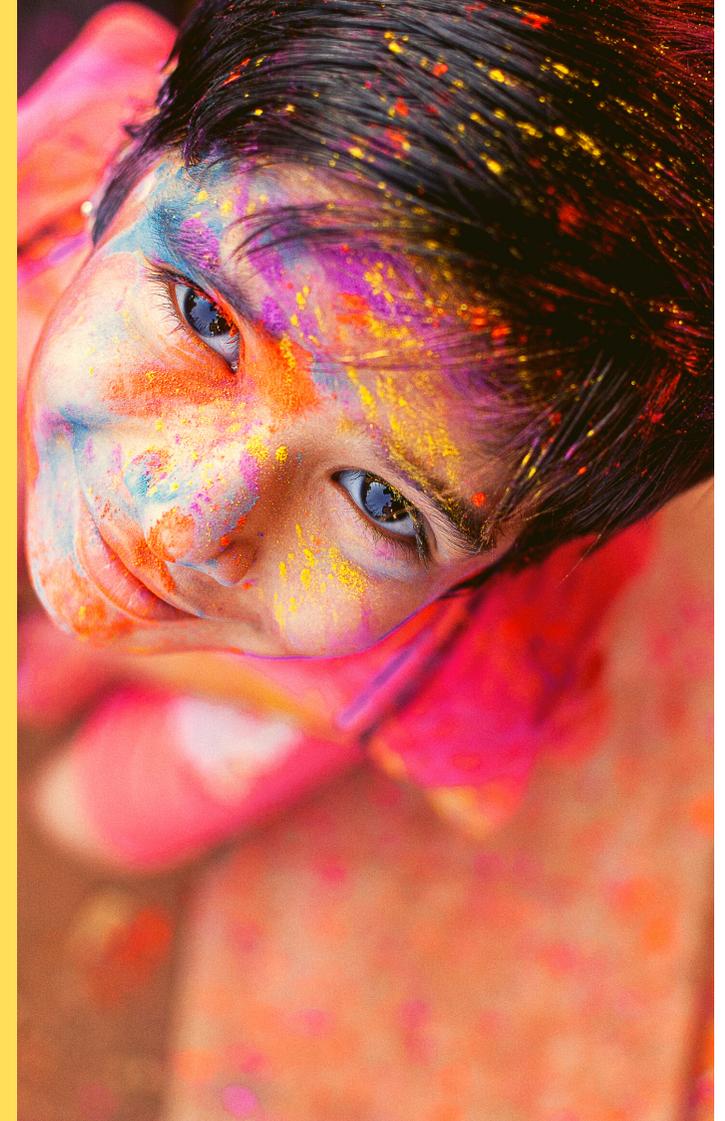


SABINE LANGROCK
RESILIENZ | CHANGE | COACHING

*"The present moment is
filled with joy and
happiness.*

*If you are attentive,
you will see it."*

— *Thich Nhat Hanh*



FREITAG, 10. FEBRUAR 2023
9:00 - 15:30 UHR

FRANKFURT/ MAIN

WORKSHOPINHALTE

Uns alle treibt die Sehnsucht nach einem Leben voller Glück, Lebensfreude und Leichtigkeit an.

Doch in unserer von Krisen und Unsicherheit geprägten Zeit fehlt uns manchmal der Zugang zu (Selbst-)Freundlichkeit und Freude.

Dabei sind dies innere Stärken, die wir trainieren können. Sie schenken dem Leben Farbe, wirken dem Negativen entgegen und sind wichtig für unser Wohlbefinden.

Daher ist es besonders in schwierigen Zeiten hilfreich zu wissen, wie wir in uns selbst Raum für alltägliche Freude und Glück kultivieren!

In diesem Workshop erkundest Du mit Hilfe von Meditationen, Achtsamkeitsübungen, Reflexionen und Impulsen aus Positiver Psychologie und Neurowissenschaften, wie Du Deinen Geist für mehr Mitgefühl und Dankbarkeit öffnest.

Du erforschst Deine eigenen Quellen von Freude und Glück und entwickelst im vertrauensvollen Austausch in der Kleingruppe konkrete Ideen für die Umsetzung in Deinen Alltag.



KOSTEN:

150 EURO ZZGL. UST (FIRMEN)

150 EURO INKL. UST
(PRIVATZÄHLER)

ENTHALTEN:

FOTODOKUMENTATION,
JOURNAL, WASSER, TEE,
PAUSENSNACKS.

ANMELDUNG UND INFOS:

KONTAKT@SABINE-LANGROCK.DE

WWW.SABINE-LANGROCK.DE

ÜBER MICH

Systemische Coach,
Organisationsentwicklerin, Trainerin
für Mindfulness in Organisationen,
Resilienztrainerin.

Seit fast 25 Jahren begleite ich
Menschen und Organisationen in
Transformationsprozessen.
Ich gestalte Räume, in denen
Menschen und Teams ihre Potentiale
entfalten können.

Mit Mindfulness stärke ich
Organisationen bei der
zukunftsorientierten Ausrichtung in
einer digitalisierten Welt.

