
24 Stunden für mich - Ein Auszeitseminar

Kursnr.	23-705-1
Beginn	Donnerstag, 04.05.2023, 14:00 - 14:00 Uhr
Info	
Kursort	Haltern am See, Heimvolkshochschule Gottfried Könzgen gGmbH
Kursgebühr	150,00 €
Zielgruppe	Allgemeininteressierte
Dozent(en)	Martin Neumann
Anmeldeschluss	
Sachbearbeitung	Kathrin Sterzer

Einmal raus aus dem beruflichen und privaten Alltag. Einmal Pause machen von allem und sich Zeit für sich selber nehmen. Sich um nichts kümmern müssen und in angenehmer Umgebung und Atmosphäre auftanken.

Dieses Seminar bietet die Möglichkeit, sich aus der Fülle des Alltags zu lösen, sich zu zerstreuen, um sich neu zu sammeln und zu konzentrieren; innezuhalten im Dauerlauf des Alltagsgeschehens, zur Besinnung zu kommen, zu entspannen, für sich zu sein; wieder zu sich selbst zu finden, um Kraft zu tanken; Kraftquellen (neu) zu erschließen, für einen neuen Start in den Alltag.

Methodische Zugänge: Atem-, Bewegungs- und Körperübungen, Entspannungstechniken, Instrumente aus Coaching mit System.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
04.05.2023	14:00 - 14:00 Uhr	Haltern am See, Heimvolkshochschule Gottfried Könzgen gGmbH
05.05.2023	14:00 - 14:00 Uhr	Haltern am See, Heimvolkshochschule Gottfried Könzgen gGmbH