

# Gelassenheit - Seminar

Wünschen Sie sich auch im Alltag und Beruf gelassener zu sein? Mit Problemen, Hektik und Stress souverän und entspannt umzugehen? Sich über Kleinigkeiten nicht mehr aufzuregen und eine innere Ruhe auszustrahlen?

Wenn wir uns selbst näher kommen und ein Gespür für die richtigen Entscheidungen in unserem Leben entwickeln, werden wir automatisch gelassener. Diese lässt sich erlernen und trainieren. Sie entsteht, aus der Liebe zum Leben und zu anderen Menschen. Der Schlüssel dabei ist ein liebevoller Blick auf sich selbst und alles um einen herum. Während unseres 2-tägigen Workshops begleiten wir Sie auf Ihrem Weg zu mehr Gelassenheit mit Achtsamkeit, Vertrauen und Zuversicht. Denn Gelassenheit steigert unsere Lebensqualität, Gesundheit und trägt sogar zum nachhaltigen beruflichen und privatem Erfolg bei. Lassen Sie sich ein auf zwei spannende Tage, hin zur inneren Ruhe, mit vielen Erfahrungen, die Sie im Alltag umsetzen können.

## Das können Sie konkret aus unserem Gelassenheitsseminar mitnehmen:

- die eigenen Bedürfnisse genauer wahrnehmen
- für sich selbst das richtige Maß an Sicherheit und Freiheit definieren
- Authentizität gewinnen
- in schwierigen Situationen souverän und selbstsicher bleiben
- kreativ denken und handeln
- genauer erkennen, was wesentlich und was überflüssig ist
- klare Entscheidungen treffen

## Referentinnen



### Antje Brinkmann

Ist Dipl.-Kauffrau, Individualpsychologische Beraterin und Supervisorin (DGIP). Sie ist Partnerin der RGBC GmbH sowie selbständige Berufs- und Karriereberaterin. Ihre Schwerpunkte sind Perspektivenentwicklung und Stressprävention



### Beate Raff

Ist als Partnerin und Mitbegründerin der RGBC GmbH als ganzheitlicher Coach und Trainerin tätig. Ihre Schwerpunkte sind Work-Life-Balance, Transformationscoaching, Karriereberatung und Perspektivenentwicklung

**Termin: 28./29.04.2012, 10-18:00 Uhr**

**Ort:** RGBC GmbH, Zittelstr. 6, 80796 München



Unser Seminarraum

**Preis:** 345,00 Euro – mit Frühbucherrabatt bis 20.12.2011: 295,00 Euro  
Inklusive Unterlagen, Getränke und kleiner Snacks

**Anmeldung:**

**RGBC GmbH, [beate.raff@rgbc.de](mailto:beate.raff@rgbc.de) oder [info@antje-brinkmann.de](mailto:info@antje-brinkmann.de)  
Telefon: 0 89 / 38 66 77 22**

Nach der verbindlichen Anmeldung erhalten Sie eine Rechnung und können die die Seminargebühren überweisen.

*„Glücklich ist nicht, wer anderen so vorkommt, sondern wer sich selbst dafür hält. Das Glück deine Lebens hängt von der Beschaffenheit deiner Gedanken ab.“ -Senec-*