

In 10 Schritten zu mehr Gelassenheit

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. Mit Gelassenheit steigt unsere Lebensqualität, Gesundheit und unser ganz persönlicher Lebenserfolg.

Wir treffen uns zehn Mal über das Jahr verteilt, um in Begleitung in kleinen Schritten an dem Thema Gelassenheit zu arbeiten. So können Sie die Anregungen und Erkenntnisse nach und nach in Ihren Alltag integrieren und sich regelmäßig über Ihre Erfahrungen in der Gruppe austauschen. Lassen Sie sich ein auf zehn spannende Abende, hin zur inneren Ruhe.

Das können Sie konkret aus unseren Gelassenheitsabenden 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, Trainerin, 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

Termine:

15.03.2012	14.06.2012
29.03.2012	28.06.2012
19.04.2012	12.07.2012
03.05.2012	Termin 9 und 10
24.05.2012	nach Absprache

Jeweils von 19 – 22:00 Uhr

Ort: RGBC GmbH, Zittelstr. 6, 80796 München



Unser Seminarraum

Kosten: 350,00 Euro Gesamtbetrag oder zahlbar in zwei Raten à 175,00 Euro

Anmeldung:

**RGBC GmbH, beate.raff@rgbc.de oder 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-