

08. bis 10. April 2022 Wellnessoase "Stadlerhof" Großgundertshausen

Unsere Leistung und Themen:

Die mentalen und emotionalen Anforderungen im Beruf sowie in der Familie werden immer größer und vielschichtiger. Konfliktpotential gibt es in vielen Bereichen des Lebens.

Die einzigartige Kombination aus vielen praktischen Übungen zur Wahrnehmung, Kommunikation, den Umgang mit Gefühlen, Meditation und Gruppenarbeiten unterstützt jede Frau, sich geistig und emotional neu zu sortieren. Ziel ist die Verbesserung der Kommunikation privat und beruflich, eine Stabilisierung des psychischen und emotionalen Gleichgewichtes sowie eine Wahrnehmungsschulung besonderer Art. Lernen Sie sich ganz neu kennen.

innerPower verhilft auf Basis der Kommunikationspsychologie, der Wahrnehmungsschulung und der Meditationslehre zu mehr **innerer Ruhe und Harmonie** durch **bessere und intensivere Kommunikation (besseres Verständnis für Ehemann, Kinder, Arbeitskollegen und Freunde)**, fördert die **Fähigkeit im Umgang mit den eigenen Gefühlen und der Achtsamkeit sich selbst und anderen gegenüber.**

Von Frau zu Frau



- Analyse der Wahrnehmungskanäle: „Auf welchem Kanal sende und empfangen ich?“ Übungen „Wie kann ich mit Menschen besser kommunizieren?“ Daraus resultierende Missverständnisse eliminieren, Erkennungsmerkmale und Umgang
- Unterscheidung der Eigenschaften der drei „Wahrnehmungstypen“ Wie „ticken“ Männer? Hören und verstehen sie anders?
- Achtsamkeitsübungen „Gesehen, verstanden und wahrgenommen werden“
- Praktische Meditationsübungen mit Tiefenmeditation
- Gruppenübungen, wie ich meine Gefühle erkenne und ihnen Ausdruck verleihen kann (Raum & Zeit geben und Raum & Zeit bekommen)



Zielgruppe:

Frauen, die endlich wieder in ihre wahre Kraft kommen wollen. Ihre Kommunikation, sowie den Umgang mit ihren Gefühlen verstehen, verbessern und intensivieren wollen, für mehr Harmonie und Ausgeglichenheit in Familie, Partnerschaft, Freizeit und Beruf

Inhalt



Wecke die Kraft in Dir!

Analyse der Wahrnehmungskanäle = bessere Kommunikationsfähigkeit

Erlangen Sie die Fähigkeit zu einer intensiveren und verständnisvolleren Kommunikation in allen Bereichen Ihres Lebens!

Lernen Sie Ihre Gefühle richtig zu definieren und auszudrücken und verstärken Sie Ihre Achtsamkeit durch besondere und intensive Klein-Gruppenübungen.

Tiefe Entspannungsübungen helfen dabei, wenn der „Kopf noch zu voll“ ist oder zu viele Gedanken ständig kreisen. Das Lösen von Ängsten und Sorgen befreit!

Viele praktische Übungen für bessere **Wahrnehmung und Umgang mit Gefühlen.**



Weitere Infos:

Dauer 2,5 Tage

**Max. 10
Teilnehmerinnen**

Ihre Leistung: 390.-€

Inklusive MwSt.

ohne Übernachtung und
Verpflegung

Powerbrain GmbH
Institut für angewandte Mentalstrategie

Dominikus Käser Str. 28
85391 Allershausen

Telefon: +49 8166 990311

E-Mail:
Dagmar.Spreitzer@powerbrain-
institut.de

Ziele & Vorteile von **innerpower**

Ziele:

- Sie verbessern und intensivieren Ihre Kommunikation
- Sie eliminieren Missverständnisse in allen Bereichen Ihres Lebens
- Sie vermeiden neue Konfliktpotentiale und lösen Bestehende
- Sie lernen sich und Ihre Gefühle verschiedenartig auszudrücken
- Sie erlernen Meditation und werden ruhiger und ausgeglichener
- Sie können sich jederzeit selbst aus emotionalen „Tiefs“ befreien
- Sie werden stressresistenter und haben mehr Lebensfreude
- Sie erfahren, wie Männer „ticken“
- Sie bekommen Raum für Ihr persönliches Wachstum
- Sie machen eine spannende Reise zu „sich selbst“

Vorteile:

- Eine reine Frauengruppe
- Geschützter Rahmen
- Angenehmes Ambiente im Wellnesshotel
- Auftanken und Abschalten vom ständigen Gedankenstrom
- Wahrnehmungsanalyse weckt ungeahntes Potential in Ihnen
- Sie gewinnen mehr Vertrauen zu sich selbst
- Sie finden zu mehr Stärke, Selbstvertrauen und Ausgeglichenheit
- Ihr Coach ist eine Frau und Expertin bezüglich Emotionen

Coach und Expertin für Emotionen Dagmar Spreitzer



Gesellschafterin und Geschäftsführerin der powerbrain GmbH,
Institut für angewandte Mentalstrategie

WEITERE INFOS

www.powerbrain-institut.de