



TERMINE UND ANMELDUNG

Kursdauer: Sonntag bis Mittwoch
Kurszeiten: Sonntag 19:30 – 21:00 Uhr
Montag / Dienstag 10:00 – 13:00 und 19:30 – 21:00
Mittwoch 10:00 – 12:00
jeweils Nachmittags Übungen zur Selbstwahrnehmung
Teilnehmer: mind. 4 – max. 10
Offen buchbar für alle Interessierten
Veranstaltungsort: Hotel Terofal, Xaver-Terofal Platz 2, **83727 Schliersee**,
info@hotelterofal.de, Tel. 08026 - 929210

Preisvorteil für alle Schliersee Gästekarteninhaber

(die Gästekarte erhalten Sie ab der 1. Übernachtung in Ihrem Beherbergungsbetrieb)

Kosten: mit Gästekarte ohne Gästekarte
€ 277,00 € 307,00

Begleitende Einzeltermine (60 Min) - optional
€ 87,00 € 98,00

Termine: 30.09.-03.10. / 21.10.-24.10. / 01.11.-04.11.

Details zur Seminar - **Anmeldung** ersehen Sie bitte auf der Homepage
www.kb-bodyandmind.de oder senden Sie eine Email an
kerstin@kb-bodymindcoaching.de.

Tolle Sonderkonditionen für Seminarteilnehmer im Hotel Terofal!

Mehr als 10% Nachlass auf die Zimmerpreise – DZ zur Einzelnutzung ohne Aufpreis.
Die Übernachtungskosten für das Seminar sind nicht im Preis inbegriffen. Bitte
wenden Sie sich zur Reservierung direkt an das Hotel Terofal.



„Ruhe in mir“

Bei mir selbst ankommen

Entspannt und glücklich im Alltag

Body Mind Coaching
MENTALTRAINING – COACHING - KINESIOLOGIE

Kerstin Bernhardt

Telefon 08131 - 163 03 67

kerstin@kb-bodymindcoaching.de

www.kb-bodyandmind.de





RAUS AUS DER TRETMÜHLE - REIN IN DIE ENTSPANNUNG

Kennen Sie das? Die Gedanken kreisen unaufhörlich, Sie tun sich schwer, Entscheidungen zu treffen und zu Ihren Bedürfnissen zu stehen? Sie schlafen schlecht und reagieren schnell gereizt? Sie wünschen sich, abschalten und durchatmen zu können, einfach Ruhe zu finden? Dann sind Sie hier genau richtig!

Erkennen Sie in diesem 3 Tages-Seminar, wie Sie Ihr Gedankenkarussell unterbrechen, welche Auswirkungen die Gedanken auf Ihr Leben haben und wie Sie es schaffen, wieder mehr auf Ihr Herz zu hören. Sie werden mögliche Stressauslöser erkennen, und passende Entspannungstechniken für den Alltag kennenlernen. Beginnen Sie JETZT Ihren eigenen Bedürfnissen mehr Raum zu geben und Ihre wertvolle Lebenszeit zufriedener und bunter zu gestalten.

- Ziel
- Zeit für sich – innehalten und entspannen
 - Lebensqualität steigern und die wertvolle Lebenszeit nutzen
 - sich selbst spüren und wahrnehmen
 - Gedankenkarussell stoppen
 - Innere Stärke und Ruhe festigen

- Inhalte
- Atem – Räume schaffen und Entspannung spüren
 - Glück des Augenblicks – bewusst & achtsam durch den Tag
 - 60.000 Gedanken am Tag – wie wirken sie in meinem Leben?
 - mein innerer Dialog - wie spreche ich mit mir?
 - zur Ruhe kommen – Düfte und Entspannung
 - Stress – Auslöser und Hemmer
 - Gewohnheiten liebevoll verändern

GLÜCKSGEFÜHL UND ENTSPANNUNG IM URLAUB

Die 3 Seminartage sind eine wunderbare Mischung aus Theorie, praktischen Übungen und Eigenerfahrung. Nach der Vormittagssequenz werden Sie in freier Zeit erleben, wie das Gelernte sich in der Praxis anwenden lässt und wie es sich anfühlt. Am Abend erfolgt der Austausch über das Gelernte und die gemachten Erfahrungen, sowie weiterer Input zum Thema des Tages. Als Abschluss des Tages gibt es ein schönes und beruhigendes Ritual zur guten Nacht. Es ist jederzeit ausreichend Raum für Ihre Fragen. Gerne bin ich in zusätzlich buchbaren Einzelgesprächen für Sie da, um Ihre individuellen Themen in vertraulichem Rahmen zu betrachten.

Tag 1 Gedankenkarussell und innerer Dialog

Die Kraft der Gedanken und Worte - innere und äußere Hilfsmittel, die helfen den Kreisel zu stoppen – Gedankenkraft und Worte positiv nutzen lernen.

Tag 2 Entspannen vs. Stress

Wodurch entsteht Stress und wie kann ich ihn vermeiden? Wo sind meine Stressoren? Welcher Entspannungstyp bin ich? Welche Entspannungstechnik passt zu mir?

Tag 3 Verhaltensmuster

Hemmende Verhaltensweisen erkennen und verstehen – Möglichkeiten der schrittweisen Veränderung.

Body Mind Coaching

MENTALTRAINING - COACHING - KINESIOLOGIE

Kerstin Bernhardt

Telefon 08131 - 163 03 67

kerstin@kb-bodymindcoaching.de

www.kb-bodyandmind.de

