



Happy, strong & mindfully

Ein Kurs über 8 Monate
mit Impulsen, Ritualen
und Übungen für ein
glückliches und achtsames Leben

Bist du glücklich?

Oder hast du eher den Eindruck, dass das Leben Kampf und anstrengend ist?

Verlierst du schnell den Fokus auf das, was du wirklich willst und lässt dich vom Alltag ablenken.

Fühlst du dich überfordert mit deiner Arbeit, deinen Beziehungen und unserer schnelllebigen Zeit?

Kennst du den Gedanken, dass du eher gelebt wirst als dass du lebst?

Stellst du dir auch manchmal solche Fragen: „Warum bin ich hier?“, „Was ist der Sinn des Ganzen?“, „Warum immer ich?“

Möchtest du erfahren, was du verändern kannst, um endlich ein glückliches und erfülltes Leben zu führen?

„Es ist dein Geburtsrecht glücklich zu sein.“ Yogi Bhajan

Dann lade ich dich von Herzen ein, mit mir auf eine Reise zu gehen – zu dir und zu dem, was du wirklich willst. Ich möchte gemeinsam mit dir, deine Träume anschauen und dir dabei helfen, sie zu verwirklichen. Ich weiß, dass tief in dir drinnen ein Schatz liegt, der nur darauf wartet, geborgen zu werden und in die Welt gebracht zu werden.

Und möchte dich unterstützen, Rituale und Übungen in deinen Alltag zu integrieren, die dir helfen werden, mehr in der Gegenwart zu sein. Du wirst lernen, mehr den Fokus auf das Gute in deinem Leben zu lenken, achtsamer mit dir und anderen zu sein und letztendlich mehr Freude, Klarheit und Gelassenheit erfahren.

Wir werden uns mit folgenden Themen befassen:

- Bewusstsein und Geist – verstehen, warum dein Leben so läuft
- Glück und Schöpferkraft – erinnere dich, wer du bist
- Vertrauen und Freude – anerkennen und loslassen
- Meditation und Achtsamkeit

Das Besondere:

- Pro Quartal gibt es einen Samstagstermin von 10-18 Uhr.
- 2x im Monat gibt es einen Impuls zur Vertiefung per E-Mail
- Im Laufe des Kurses hast du die Möglichkeit zu einem Thema, das dich gerade intensiver beschäftigt ein Coaching zu bekommen. (per Skype oder live)
- Austauschgruppe mit den anderen Teilnehmern per Whatsapp oder Facebook

Termine für die Samstagstreffen: 24.03., 02.06., 25.08., 24.11.2018

Honorar: 429 Euro , Frühbucher bis zum 05.02.2018 389 Euro

Falls du lieber quartalsweise bezahlen möchtest, zahlst du pro Quartal 115 Euro.

Anmeldung Seminare 2018

Hiermit melde ich mich verbindlich an zum Kurs

„Happy, strong & mindfully“

Name: _____ Alter: _____

Adresse: _____

Telefon: _____

e-mail: _____ Telefon: _____

Datum _____ Unterschrift _____

Honorar: 429 Euro , Frühbucher bis zum 05.02.2018 389 Euro

Falls du lieber quartalsweise bezahlen möchtest, zahlst du pro Quartal 115 Euro.

Frühbucher, Komplettzahlung bis 05.02.2018: 389 Euro

Bei Zahlung bis zum 03.03.2018: 429 Euro

Quartalsweise Ratenzahlung: 1. Zahlung in Höhe von 115 Euro bei schriftlicher Anmeldung, dann jeweils 115 Euro zu Quartalsbeginn

Die Anmeldung gilt als verbindlich mit Zahlungseingang der Kursgebühr auf folgendes Konto:
Ramona Wagener, GLS Bank, IBAN: DE53 4306 0967 4116 4976 01, BIC: GENODEM1GLS

Bei einer Absage bis 2 Wochen vor Workshopbeginn werden Ihnen 75 % der Workshopkosten erstattet, bei einer Absage, die innerhalb der 2 Wochen vor Workshopbeginn erfolgt müssen die Kursgebühren zu 100% bezahlt werden.

Die Teilnehmerzahl ist auf maximal 15 Personen beschränkt. So ist eine bestmögliche Betreuung aller Teilnehmer/innen gewährleistet. Jede /r Teilnehmer/in übernimmt für sein/ihr körperliches und seelisches Wohlbefinden die Verantwortung.

Ramona Wagener