

Workshop: Zeit zum Auftanken

Termin:

20. März 2010, Sa 9.00 – 17.00

Ort:

Zentrum für Kompetenzen
Wassergasse 2 (Eingang Erdberger Lände), 1030 Wien

Anmeldung:

Tamara Gunacker

 t.gunacker@gmx.at

Telefonisch erreichbar:

Mi: ab 15.00, Do: ab 13.00, Fr: ab 10.00

 0699 / 81 27 20 78

Kosten:

€ 140,--

Ihre Trainerinnen:



Tamara Gunacker

Trainerin

Lebens- und Sozialberaterin

Diplomierte Erwachsenenbildnerin

 t.gunacker@gmx.at

 0699 / 81 27 20 78




Gabi Marcini

Kreativtrainerin

Mal- und Gestaltungstherapeutin

Lebens- und Sozialberaterin (i.A.u.S)

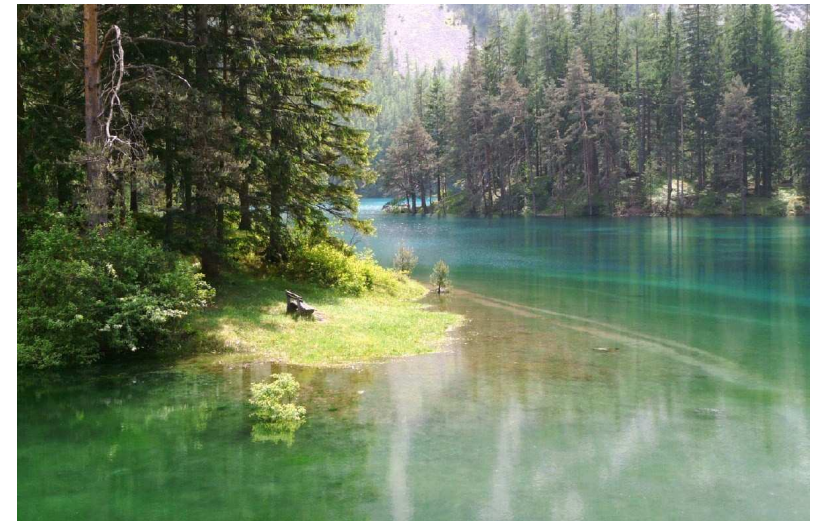
 gabriele.marcini@aon.at

 0680 / 20 51 838

„Sie litten alle unter der Angst,
keine Zeit für alles zu haben,
und wussten nicht,
dass Zeit haben nichts anderes heißt,
als keine Zeit für alles zu haben.
(Robert Musil: Der Mann ohne Eigenschaften)

Zeit zum Auftanken

Ein Workshop zum Innehalten und Kraft schöpfen.



Tamara Gunacker – Gabi Marcini

Auftanken – Wohlfühlen – Genießen

Die Sehnsucht des Menschen nach innerer Ausgeglichenheit und die Suche nach Möglichkeiten um wieder aufzutanken, ist heute größer denn je. In unserer schnelllebigen Zeit verspüren viele Menschen ein inneres Vakuum, das durch Äußerlichkeiten, wie Erfolg und Wohlstand, nicht gefüllt werden kann. Das Verlangen aufzutanken und zur inneren Ruhe zu finden wächst zunehmend. Ausgebrannt sein und innere Zerrissenheit ist mittlerweile keine Managerkrankheit mehr, sondern immer mehr Menschen erleben es in ihrem Alltag.

- Dieser Tag ist eine Einladung innezuhalten und für sich selbst gut zu sorgen.
- In fröhlicher Runde wollen wir einen Tag lang ausspannen, genießen, einander und uns selbst begegnen.
- Sich Zeit für sich selbst gönnen und die eigenen Bedürfnisse wahrnehmen.
- Entspannen – mehr Gelassenheit – zur Ruhe kommen.
- Kraftquellen im Alltag erkennen und persönliche Ressourcen nutzen.
- Innere Klarheit finden, um den Alltag zu meistern.
- Kraft tanken für die neuen Herausforderungen Ihres Lebens.
- Steigern Sie Ihre Lebensfreude und spüren Sie wieder mehr Lebendigkeit.

Methoden

- Ressourcenorientierte Übungen
- Mal- und Gestaltungselemente
- Entspannungsübungen



<http://www.zfk.at>
barrierefreie Räumlichkeiten

<http://www.vitafamily.at/tamaragunacker.html>