Stärke deine psychische Fitness mit
TiS, dem Online-Training zu mehr innerer Stärke!

Psychische Fitness war noch nie so wichtig wie heute – gewinne mehr Resilienz, Lebensqualität und Selbstwirksamkeit!

10 - 15 Teilnehmende; 3 Challenges
9 Themen und Termine
Start – 14.03.2022
Bequem per Zoom: immer montags,
19:00 – 21:30 Uhr
Preis: 398.- €, Studierende 298.- €
Anmeldung und Kontakt:
kontakt@enlivin.de
https://www.enlivin.de/

Schnell anmelden: es gibt noch Restplätze!!

Stimme aus dem Training:

*„Aus eigener Erfahrung als Kursteilnehmerin kann ich sagen: **sehr empfehlenswert**!*

*Und vor allem: ein **geniales Mutter-Sohn-Trainerteam**!!! Warm, herzlich, menschlich und mit riesigem fachlichen Backgroundwissen. […]*

***Ich bin auf jeden Fall mit einem großen Plus an Motivation und innerer Kraft ins neue Jahr gestartet**.*

Klingt wie Werbung? Ist es! Aber ganz freiwillig. Ich empfehle ja selten was weiter, aber hier kann ich das guten Gewissens tun. […]“

Dein Trainerteam:

Ute Lorenz
M.Sc. Psych., Personal & Business Coach

Florin Lorenz
Personal & Business Coach i.A.

PSYCHISCHE FITNESS ZU MEHR WOHLBEFINDEN UND INNERER STÄRKE!

Innere Stärke ist ein Grundbaustein für ein ausgeglichenes, schmerz- und stressarmes Leben. Deshalb trainieren wir gemeinsam den „Inneren-Stärke-Muskel“!

Psychische Belastungen reduzieren das Wohlbefinden, erzeugen Schwere und Schmerzen und senken die Lebensqualität. Aber dem können wir etwas entgegen setzen.

Praktische Übungen, Meditationen, Challenges und Hintergrundinformationen helfen dir, gute und unterstützende Gewohnheiten in den Alltag zu integrieren.

Motivation, Struktur, neue Ziele und Unterstützung durch Gespräche in kleinen Gruppen machen dich resilienter und stärker für die Zukunft!

Die Themen:

Lebensqualität. Auch wenn es weh tut?!

Motivation. Gibt es dafür einen Schalter?

Attention please. Was haben Himbeeren mit innerer Stärke zu tun?

Stress im Gepäck. Ist Management wirklich der beste Ansatz?

Dem Denken Grenzen setzen. Design Thinking?

Emotionen gestalten. Design Feelings?

Bedürfnisse. Die unterschätzte Kraft?

Me, Myself and I. Eine Beziehung mit mir selbst?

Authentisch. Wie stehe ich hinter mir?

Und: es gibt ein Zertifikat!