JAHRESGRUPPE

WOHLBEFINDEN

ab 8. Oktober 2022

Z·E·B·R·A

Erleben Sie, wie Sie zukünftig Ihr Leben so gestalten, dass es Ihnen wirklich gut tut.

Mit Methode Neues wagen!

Erkennen, was Sie wirklich brauchen und dementsprechend Ihr Leben gestalten. Finden Sie Wege, um mit gutem Gewissen für sich zu sorgen. Eingefahrene Muster aufspüren und Stück für Stück verändern. Ein Leben leben, das Ihnen entspricht.
In der **Jahresgruppe Wohlbefinden** widmen wir uns achtsam, vielfältig und systematisch diesem spannenden Thema!

Das ganzheitliche Konzept bezieht alle Dimensionen des Erlebens mit ein: Geist, Körper, Sprache und Begegnung.

Auf der Basis der aktuellen Neurowissenschaften erkennen wir evtl. Blockaden und ungünstige Muster in uns. Diese Muster zu verändern, um sukzessive in guter Verbindung - sowohl nach Innen als auch nach Außen - Neues und Wohltuendes in Ihr Leben zu integrieren ist Zielsetzung der Gruppe.

MODUL 1 Selbstgesteuerte Neuroplastizität

- Funktionsweise unseres Gehirns
- Wie wir geworden sind, wie wir sind
- Die Wirkung von Achtsamkeit, Atem und Körper

MODUL 2 Vom Wächter zum Sammler

- Die zwei Modi unseres Gehirns
- Befreien von einengenden Mustern
- Selbstmitgefühl als Basis
- Gezielt Neues erleben und verankern

MODUL 3 Grundbedürfnis Sicherheit

- Das Finden von Sicherheit, Orientierung, Autonomie, Gestaltungsraum und Entspannung
- Neue Perspektiven einnehmen und Sicherheit erleben

MODUL 4 Grundbedürfnis Verbundenheit

- Das Finden von Kontakt, Zugehörigkeit, Resonanz und Verbundenheit
- Neue wohltuende soziale Erfahrungen machen

MODUL 5 Grundbedürfnis Befriedigung

- Das Finden von wirklicher Befriedigung
- Selbstwert als Grundgefühl
- Wachsen und Entwickeln ein Leben lang

MODUL 6 Reflexion, Verankerung und Zukunft

- Reflexion und weitere Ausrichtung auf die eigene Entwicklung und Gestaltung der Zukunft

Die inhaltlichen Schwerpunkte der Jahresgruppe Wohlbefinden werden individuell je nach Gruppen- und Teilnehmerinteresse gesetzt.

MODUL-TERMINE
(aufeinander aufbauend)

SAMSTAG, 8. Okt. 2022 10.00 – 15.00 Uhr	**SAMSTAG, 5. Nov. 2022** 10.00 – 13.30 Uhr	**SAMSTAG, 3. Dez. 2022** 10.00 – 13.30 Uhr
SAMSTAG, 21. Jan. 2023 10.00 – 13.30 Uhr	**SAMSTAG, 18. Feb. 2023** 10.00 – 13.30 Uhr	**SAMSTAG, 18 März 2023** 10.00 – 15.00 Uhr

Der Gesamtpreis der Jahresgruppe inkl. aller Materialien beträgt 579,00 €.

Für die Jahresgruppe Wohlbefinden ist ein vertrauensvolles und wertschätzendes Umfeld unverzichtbar.

Nach dem ersten Modul (Preis 100,00 Euro) haben Sie die Möglichkeit, von der Teilnahme an weiteren Modulen zurückzutreten.

Weitere Infos, Anmeldung und Informations-veranstaltungen mit Terminen finden Sie auf www.zebra-wiesbaden.de

Stimmen von Teilnehmenden

„Es macht Freude, mich und die anderen wachsen zu sehen. Ich bin rundherum begeistert.“

„Lisas Art mit Menschen umzugehen, ihre wahren Bedürfnisse zu sehen, immer freundlich, wertschätzend und wahrhaftig.“

„Vielen Dank für die vielen, so lebensbejahenden, motivierenden Impulse und Deine einfühlsame Art.“

„Meine Kollegin hat den Kurs letztes Jahr gemacht und sich so verändert, viel gelassener und sicherer. Da wusste ich, „das will ich auch“.“

„Perfekte Mischung – Ausgleich zwischen Inhalten und Praxis, Erkennen und erfahren, wissen und fühlen.“

„Das Ergebnis des Kurses für mich zusammengefasst: auf erstaunlich leichte Weise mich besser fühlen: aufgeräumter, unbeschwerter – frei und gut gestimmt den Alltag erleben.“

„Durch Deine wertschätzende Art, Dein Einfühlungsvermögen, Deine Professionalität, Dein Wissen und Deine Energie hast Du mich inspiriert, und einen Ort geschaffen, der mir Mut und Kraft gegeben hat, neue Wege zu gehen und die eigene „sprudelnde Quelle“ zu entdecken.“

Lisa Wiescher

Diplom-Psychologin
Diplom-Ökonomin
Coach (DBVC anerkannt)
Heilpraktikerin (Psychotherapie)
HBT Resilienz-Trainerin

Z·E·B·R·A

Nordenstadter Str. 36
65207 Wiesbaden-Igstadt

Mobil: 0171 / 9301077
info@zebra-wiesbaden.de

www.ZEBRA-wiesbaden.de