

STOP! is the new way forward®

Innehalten trotz schnelllebiger Zeiten!

Wer inne hält, erhält innen Halt
(Laotse)



Pausieren – Rast machen – Zeit nehmen – Sortieren – Entsorgen und Dich auf Neues einlassen

- ⑥ Es geht um die kleinen, fast unbemerkten Momente der Ruhe und Gelassenheit, die Du tagtäglich erlebst. Oft unbewusst!
- ⑥ Du erfährst, wie sinnvoll es sein kann einen Schritt zurück oder zur Seite zu gehen, um den Moment wahrzunehmen, in dem Du Dich befindest.
- ⑥ In Kleingruppenübungen wirst Du Anregungen umsetzen und erleben, wie Du diese leicht in Deinen Alltag integrieren kannst.



Erlebe, wie wertvoll die kleinen Momente in Deinem Leben sind und wie sie wirken.
Achtsamkeit – Deine Abkürzung zu mehr Lebensfreude.



Erhalte Inspiration, wie Du Deine persönlichen Bedürfnisse besser ins Visier nehmen kannst und Du dadurch mehr Selbstbestimmtheit erlangst.

- Be cool – Notbremsen für Stress-Situationen
- Clevere Entspannungsmomente – alltags- und jobtauglich
- Kraftquellen neu erschließen
- Neue Wege durchdenken und auch durchfühlen, vielleicht Entscheidungen treffen

Lass diese beiden Fragen auf Dich wirken. Wenn Du magst, beantworte sie nur für Dich:

- Mein Hier und Jetzt: Wo stehe ich?
- Was gibt mir im Leben Halt?



Klaudia Sachs
Bewusste Kommunikation

Seestraße 74 / D-12589 Berlin
+49 179 5112033
sachs-training@email.de
www.sachs-training.de

Mit Leichtigkeit und Stärke durch Veränderungsprozesse gehen

Sichere Dir Deinen Platz in „STOP! is the new way forward“[®]
jeweils von 9 bis 17 Uhr

Termine:

19. und 20.04.2021 – Berlin
09. und 10.06.2021 – Berlin
09. und 10.07.2021 – Frankfurt a.M.
11. und 12.09.2021 – München
25. und 26.09.2021 – Salzburg
11. und 12.11.2021 – Berlin

Training mit max. 16 Teilnehmer*innen

Seminar jetzt buchen:

Sei dabei, wenn Du Inspiration für Deinen „Leitfaden zum Innehalten“ erhalten möchtest!

„Ich bin gespannt auf diese Zeit mit Dir und freue mich sehr darauf, Dir Ideen zu Ruhe- und Kraftspendern geben zu können – alltags- und jobtauglich. Ich bin mir sicher, Du wirst die Ideen ebenso wertschätzen wie ich.“

Mein Geschenk für Dich:

Ein 30-minütiges Onlinegespräch nach diesem Training für eine individuelle Reflexion, Deine Fragen oder was Dir noch am Herzen liegt.



Klaudia Sachs



Klaudia Sachs Bewusste Kommunikation

Seestraße 74 / D-12589 Berlin
+49 179 5112033
sachs-training@email.de
www.sachs-training.de

