

OFFENES RESILIENZ SEMINAR

- **2 Tage** zur Reflexion mit Methoden, **um** wieder **bei dir selbst anzukommen**
- Deinen eigenen **Safe Space** schaffen
- Arbeit mit den **Säulen der Resilienz**
- **2 Stunden Einzel-Coaching** zur Integration **im Nachgang**

Am **01. & 02. Oktober 2024**

Im **Seminarhaus Fohlenweide** in 36145 Hofbier (bei Fulda), mit 3 wohltuenden Bio-Mahlzeiten pro Tag.

Preis: 1350€ p.P. inkl. Unterkunft, Verpflegung und zwei Stunden systemisches Coaching zu Integration zzgl. MwSt.

**FRÜHBUCHER
-RABATT**

Bis 15.08.2024
buchen und nur
1170€ zahlen!
(zzgl. MwSt)



DU LERNST

- Deinen **Körper als Kompass** zu **verwenden**, um Dich selbst von Stress und Überforderung zu befreien
- Deine **Stressmuster kennen** und entwickelst Wege, sie zu unterbrechen und hinter Dir zu lassen
- **Grenzen** für Dich und Dein Wohlbefinden **zu ziehen**, auf Dich Acht zu geben und für Dich selbst da zu sein
- Dein **autonomes Nervensystem** zu **regulieren** und damit in stressigen Situationen ganz bewusst und schnell intervenieren zu können
- Viele weitere Werkzeuge und Perspektiven kennen, um ein **resilientes** und **mental gesundes Leben** zu **führen**
- Wie Du Deine **Gedankengänge** so **gezielt steuerst**, dass Du mit herausfordernden Situationen gut umgehen kannst und gestärkt daraus hervorgehst

KLINGT INTERESSANT?

Sichere Dir Deinen Platz mit einer einfachen **Anmeldung per eMail** unter info@berlinerteam.de.

Bei Fragen und Unklarheiten stehen wir Dir natürlich auch gerne jederzeit zur Verfügung!

MEHR INFOS BENÖTIGT?

Alle Details zur Anreise, Abreise, Location und Deinen Coaches findest Du hier: <https://www.berlinerteam.de/events/resilienz-seminar-am-01-und-02-oktober-2024-in-hofbieber/>

WAS ANDERE TEILNEHMENDE SAGEN

*“Ich kann **endlich Grenzen** für mich **setzen**.”*

*“Susanne und Kai haben einen **Raum der Akzeptanz** geschaffen, in dem wir uns **alle sicher und aufgehoben gefühlt** haben und die fremden und eigenen Themen akzeptieren und annehmen konnten.”*

*“Es war ganz viel **Platz** dafür da, **mich zu öffnen** und nicht nur ich, sondern auch alle anderen konnten sich öffnen und viel für sich mitnehmen.”*

“Ich habe in zwei Jahren Psychotherapie nicht so viele Fortschritte gemacht wie in diesem Seminar”

*“Ich habe **mittlerweile solche Momente** wo ich plötzlich automatisch **in meinem Safe Space** bin. Das ist schon sehr toll”*

*“Von der Struktur her war es **so gemacht, dass was hängen geblieben ist**. Dass es benutzbar ist. Und dass ich etwas damit anfangen kann. Es ist machbar und planbar vom Zeitaufwand her”*

*“Sich mit dem Thema zu beschäftigen ist eine gewisse Überwindung. Trau Dich, mach einfach weil **du wirst was erleben, was Dich weiterbringt!**”*

*“Es ist für mich eins der wenigen Seminare wo ich für mich **1,5 Monate nachgelagert einen wirklichen, echten großen Nutzen** ziehe. Der ist da und wirklich spürbar!”*