

MENTAL ENERGIE

Energieräuber - Energiequellen



Was hat mein Kopf mit meiner Energie zu tun?

Energieräuber und Energiequellen

Wie erkenne und schütze ich mich vor externen und internen Energieräubern? Wie finde und nutze ich Energiequellen? Es werden Techniken aus dem Energietransfer und der energetischen Körperarbeit gezeigt. Geübt werden einfache und jeder Zeit anwendbare Techniken. Die praktischen Tipps erleichtern die Umsetzung im Alltag.

Täglich und meist auch unbewusst kommen wir in Situationen, welche uns viel zu viel Energie rauben. Das Leben und die Arbeit fordern von uns Einsatz und Energie, Zeit zur Erholung ist oft spärlich, vorhanden.

Ziel des Kurses ist es die persönlichen Energieräuber zu erkennen und damit den Energieverlust zu verhindern oder zu minimieren. Weiter werden wir geeignete Energiequellen erkennen und so in den Alltag integrieren, dass diese jederzeit genutzt werden können.

Der Kurs findet im wunderschön gelegenen und zum Thema gut passendem Seerose Resort & Spa, www.seerose.ch, in Meisterschwanden statt.

KURSDATUM: 28. November 2021, 9.00 Uhr bis 16.30 Uhr

KURSORT: Seerose Resort & Spa, Meisterschwanden AG

KURSOLEITERIN: Mia Estermann, Shiatsu-Therapeutin ESI

KURSKOSTEN: CHF 240:- excl. Mittagessen

ANMELDUNG: <https://www.tiershiatsu.ch/weiterbildung>
