



Alltagsstress ade ...



„Adieu“, sagte der Fuchs. Das ist mein Geheimnis. Es ist ganz einfach: Man sieht nur mit dem Herzen gut. Was wirklich wichtig ist, das sehen die Augen nicht. Antoine de Saint-Exupéry - Der kleine Prinz

Stehen wir im Alltagsstress ist uns der Zugang zu unseren wahren Bedürfnissen und Gefühlen erschwert. Oft sind wir vollkommen davon abgeschnitten.

An unserem Lieblingsort können wir loslassen, in uns kehren, finden wir den Zugang zu unseren Empfindungen und Gefühlen, kommen wir in unsere Mitte, gelangen wir zu unserem Herzen.

Ziel des Workshops ist es, Hilfsmittel für eine bessere und zufriedenere Lebensqualität zu erarbeiten, welche in den Alltag integriert werden kann.

Zielpublikum:	10 – 12 Frauen
Dauer:	ca. 3 Stunden mit kurzer Pause
Infrastruktur:	Saal mit Kreisbestuhlung, Papiertafel (Beamer, falls vorhanden)
Mitbringen:	Foto oder Zeichnung des Lieblingsortes
Kosten:	pauschal Fr. 350.–



Maria Fels, lic.oec.publ., Zürich, Studium der Betriebswirtschaft, Studium der karmischen Astrologie, Ausbildungen in Gesang und im psychosozialen Bereich