

Online-Kurs:
**„Gesundheit und Charakterstärke –
als Schlüssel zu mehr Energie und Lebensfreude“**

Am 20. April beginnt unser Samstagvormittags-Online-Kurs für Sie!

Kennen Sie das, manchmal spüren wir den Wunsch nach Veränderung, wissen aber nicht genau, wo wir anfangen sollen? Auch nehmen Herausforderungen des Lebens stetig zu, jedoch können wir ein solides Fundament in uns selbst aufbauen. Schritt für Schritt, im Einklang mit dem Gesetz der kleinen Schritte können wir das, was uns wichtig ist, in unserem eigenen Tempo verändern. Veränderung und Wachstum brauchen Zeit und Geduld, denn sie geschehen von innen heraus.

In den vier Terminen des Online-Kurses werden wir die Säulen des inneren Wachstums sowie den Zusammenhang zwischen Gesundheit, Wohlbefinden und unseren seelischen Eigenschaften erläutern. Wir werden auch darüber sprechen, wie Selbstzweifel, Ängste und negative Gedanken uns manchmal belasten und wie wir sie als Botschaften betrachten können, aus denen wir wichtige Lektionen ziehen können.

Investieren Sie vier Samstage á 2 ½ Stunden für ein gesünderes und glücklicheres Leben, es könnte Ihr Leben verändern!

Inhalte:

- Schritte für ein solides inneres Fundament
- Tägliche Routinen für ein gesundes Leben
- Die Kraft der Gedanken nutzen
- Herausforderungen annehmen statt vermeiden
- Selbstfürsorge – von der Kunst sich selbst nicht zu vergessen
- Energie und Lebensfreude gewinnen
- Vertrauensvoll in die Zukunft schauen

Ablauf:

- 4 x Treffen über Zoom (jeweils samstags von 09:30 – 12:00 Uhr)
- Videoaufzeichnungen

Termine:

Samstag, 20.04.2024 – Dr. Beatrice Steingaszner

Samstag, 18.05.2024 – Dr. Beatrice Steingaszner

Samstag, 08.06.2024 – Brigitta Jeffery

Samstag, 29.06.2024 – Brigitta Jeffery

Investition:

€ 197,- mit **Frühbucherrabatt** bei Anmeldung **bis 31. März 2024**

€ 257,- Normalpreis ab 1. April 2024

Der Austausch und das gemeinsame Lernen mit Gleichgesinnten stärkt, motiviert und inspiriert uns für unser Leben. Das Umsetzen wird leichter und zusammen macht Erfahrung sammeln einfach viel mehr Freude!

Seien Sie dabei! Wir freuen uns auf Sie!

Anmeldung bitte unter info@mueller-kainz.de – per Telefon: +49-(0)8151-28687

Herzliche Grüße Ihre

Dr. Beatrice Steingaszner und Brigitta Jeffery