

Kursinhalte

1 CHECK THE VIBE
Intention & Motivation

2 JUMP IN
Antreiber & Strokes

3 DIVE DEEPER
Amygdala Hijack

4 FEEL THE WIND
Ressourcen & Unterstützung

5 EMBRACE THE WAVES
Herausforderungen

6 ENJOY THE RIDE
Mein Mindful Moment

nach 4 Wochen

7 RIDE ON
Innehalten & Ausrichten

FORMATE

Wochenendkurs bei Fruchtbare nahe Bodnegg
6-wöchiges Online Programm
Optional kannst Du das Programm mit individuellen
Coaching Sessions und online Yoga ergänzen.

YOU CAN'T STOP THE
WAVES BUT YOU CAN
LEARN TO SURF

Jon Kabat-Zinn



Stressauslöser & Verhaltensmuster kennenlernen



Präferenzen & Ressourcen erkennen und nutzen



Mindfulness in Deinen Alltag integrieren

Neugierig?
www.learnto.surf

Learn to Surf

ZURÜCK ZUM EIGENEN FLOW

Kommt Dir das bekannt vor?

- Du verbringst sehr viel Zeit mit dem Abarbeiten Deiner To-Do-Liste
- Du lässt Dich davon ablenken was um Dich herum passiert
- Du findest kaum Raum für Dich selbst
- Dir fehlt die Energie für Themen, die Dir wirklich wichtig sind

Dauerbelastung, Stress und Multitasking führen häufig dazu, dass wir im Autopilot funktionieren. Wir lassen uns von den Wellen des Lebens treiben oder kämpfen gegen sie an.

Lerne mit turbulenten Rahmenbedingungen umzugehen und nutze Dein Potential für Deine Herzensthemen:

Mach mit bei „Learn to Surf“ - einem Mix aus Coaching und Achtsamkeitsübungen und finde zurück zu Deinem Flow!

www.learnto.surf

Learn to Surf
Zurück zum eigenen Flow

Rebecca Henkelmann
Coaching & Mindfulness