



MINDBODYCIRCLE®

Gesundheit. Begegnung. Training.

DAS TRAINING FÜR GEISTIGE KLARHEIT, EMOTIONALE BALANCE UND KÖRPERLICHES WOHLBEFINDEN

Erfahren Sie, wie Sie durch ein effektives, körperorientiertes Mental- und Präsenztraining anders mit den Herausforderungen unserer Zeit umgehen können. In sieben Präsenzmodulen lernen Sie sieben Schlüsselfähigkeiten und dazugehörige Techniken kennen, welche Sie befähigen, Ihre geistige Klarheit, Ihre emotionale Balance und Ihr körperliches Wohlbefinden immer wieder selbst positiv zu beeinflussen. Anhand gezielter Übungen und konkreter Trainingsanleitungen integrieren wir die Inhalte des MINDBODYCIRCLE® gemeinsam in Ihren Alltag und tragen somit aktiv dazu bei, Ihre Präsenz, Gesundheit sowie Lebendigkeit und Lebensfreude positiv zu unterstützen.

IMPULSVOTRAG RESSOURCE: ICH. (kostenfrei)

Termine: Mi., 20.07. via Zoom, Mi., 07.09. & 14.09. Praxis Am Siechen 37, Di. 20.09. via Zoom, jeweils 19:00 – ca. 20:30

INHALTE & SCHWERPUNKTE DER THEMENEINHEITEN DES MINDBODYCIRCLE®

Das Wort Ressource lässt schon durch die Bestandteile Re+Source anklingen, dass es hier um ein Wiederverbinden mit der eigenen inneren Quelle bzw. ein Rückbesinnen auf den Ursprung geht. Wir unterstellen, dass wir bereits alles in uns tragen, um den Herausforderungen, denen wir heute gegenüberstehen, angemessen begegnen zu können. Anstelle Lösungen nur im Außen zu suchen, richten wir unser Bewusstsein und unseren Fokus darauf, wieder aus der eigenen Verbundenheit von unseren inneren Kräften zu schöpfen. Ganz praktisch, ein modernes ganzheitliches "Zirkeltraining" mit Elementen aus aktueller Hirnforschung, Psychologie, Körperarbeit und Mentaltraining - Kraft, Stille und Inspiration - für Körper, Geist und Seele.

7 FÄHIGKEITEN – 7 THEMEN- UND TRAININGSEINHEITEN

| | |
|---|------------|
| 1. WAHRNEHMUNG: DER KÖRPER KENNT DEN WEG | 28.09.2022 |
| 2. MEIN „INNERER BEOBACHTER“ | 05.10.2022 |
| 3. GELASSEN MIT STRESS UMGEHEN | 12.10.2022 |
| 4. DIE KRAFT DES LOSLASSENS | 19.10.2022 |
| 5. LIFE-BALANCE: IN DER MITTE LIEGT DIE KRAFT | 02.11.2022 |
| 6. ACHTSAMKEIT: BEWUSST IM HIER & JETZT SEIN | 09.11.2022 |
| 7. GESUNDHEIT & WOHLBEFINDEN | 16.11.2022 |



FÜR WEN IST DAS MINDBODYCIRCLE® TRAINING INTERESSANT?

Das Programm ist für alle diejenigen interessant, welche sich persönlich oder auch beruflich mit dem Thema Wohlbefinden/Wellbeing, Präsenz, Gesundheit, Persönlichkeitsentwicklung und Lebenskompetenz beschäftigen. Es ist als Trainingsprogramm stark erlebnis-, erkenntnis- und praxisorientiert aufgebaut. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Sie brauchen lediglich Interesse und Neugier mit sich selbst mal anders in Kontakt zu treten.

DIE THEMENEINHEITEN BAUEN AUF EINANDER AUF. Dadurch haben Sie einen nachhaltigen Trainingseffekt. Das Programm erstreckt sich von Beginn des 1. Moduls bis zum Abschluss des 7. Moduls über ca. 2 Monate. Zwischen den Einheiten haben Sie Zeit das Erlernte selbstständig umzusetzen und mithilfe der Trainingsunterlagen, -pläne und Audioanleitungen zu trainieren. Individuell nur für Sie selbst und/oder auch in der Gruppe. Sollten Sie zu einem Termin mal nicht können, so können Sie die Themeneinheit einfach in einem nächsten Zyklus nachholen.

MINDBODYCIRCLE®

| | |
|--------------------|---|
| Termine: | ab 28. September 2022, sieben Einheiten jeweils 18:30 – 21:30 Uhr |
| Ort: | Praxis Am Siechen 37, 60529 Frankfurt |
| Kosten: | 389,- € inkl. MwSt. 7 Einheiten. Insgesamt 21 Stunden Präsenzsessions, inkl. Workbook, Audio- & Video-Aufnahmen der Übungen, weiterer Ressourcen im Mitgliederbereich, weiterer Materialien |
| Teilnehmer: | max. 10 Personen **Schnuppereinheit 49,-€ inkl. MwSt. (p. P., einmalig buchbar)** |

***Frühbucheraktion bis 04.09.2022: 333,-€* inkl. MwSt.**

Anmeldung zum 7-Einheiten-Zyklus bis spätestens 23.09.2022

via Email: info@daniela-vollmann.de

via Anruf: 0151/64587052

Bei Fragen und für weitere Informationen bin ich gerne für Sie da.

Ich freue mich auf Sie und (ent-)spannende, inspirierende & bekräftigende Abende.

**Herzlichst,
Daniela Vollmann**

Beratung. Coaching. Training. Persönlichkeitsentwicklung.
MindBodyCircle Trainer®. Life & Business Coach für ILP®.

Mehr als 10 Jahre fachliche Expertise, praktische Erfahrung, persönliche Unterstützung.

