



Im Achtsamkeits-Seminar von Brechtel Gesundheitscoaching, Diez bei Limburg, schärfen die Teilnehmer beim Bogenschießen ihr Gespür für Prozesse, die in ihnen selbst und in ihrem Umfeld ablaufen.

Kontaktadresse

Nähere Informationen über die offenen und firmeninternen Achtsamkeitsseminare von Brechtel Gesundheitscoaching finden Sie auf der Webseite www.brechtel-gesundheitscoaching.de. Sie können Sibylle Brechtel auch persönlich kontaktieren: Telefon (0 64 32) 6 26 87; E-Mail info@brechtel-gesundheitscoaching.de.

Intuitives Bogenschießen: Sei achtsam im Augenblick - so lautet der Titel eines neuen Seminars des Trainingsunternehmens Brechtel Gesundheitscoaching, Diez bei Limburg. In dem Seminar, das von dem Spezialisten für Gesundheitsprävention als offenes und firmeninternes Seminar angeboten wird, schärfen die Teilnehmer beim Bogenschießen ihr Gespür für Prozesse, die in ihnen selbst und in ihrem Umfeld ablaufen. Außerdem erarbeiten sie für sich Strategien, um neue Herausforderungen beherzt und gelassen anzugehen sowie durch ihr heutiges Handeln dafür zu sorgen, dass sie auch künftig für ihren Job „brennen ohne auszubrennen“.

In dem ein- bis zweitägigen Seminar lernen die Teilnehmer nach Aussagen der Expertin für Gesundheitsprävention Sibylle Brechtel unterschiedliche Methoden kennen, „um mental zur Ruhe zu kommen, eine achtsame Grund-

haltung zu entwickeln und mit Stress konstruktiv umzugehen“. Als Medium hierzu wird laut Aussagen der TAA-Trainerin „Achtsamkeit am Arbeitsplatz“ sowie „Intuitives Bogenschießen für Coaching, Beratung und Therapie“ weitgehend das intuitive, meditative Bogenschießen genutzt. Beim Bogenschießen lernen die Teilnehmer, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren, ihre Aufmerksamkeit zu lenken und so im Berufs- und Lebensalltag, wenn sie vor herausfordernden Aufgaben stehen, einen Zustand der inneren Ruhe und Präsenz zu erreichen. Begleitet wird die Arbeit am Bogen von Atem- und Körperübungen.

Das nächste offene Seminar „Intuitives Bogenschießen: Sei achtsam im Augenblick“ führt Brechtel Gesundheitscoaching am 17. Juli 2015 in Gnadenthal (bei Bad Camberg) durch. Die Teilnahmegebühr beträgt 490 Euro plus Mehrwertsteuer.