



Gleichstellungsbeauftragte
Verbandsgemeinde
Bodenheim



Kraftvolle Pause – entspannt in Bewegung

Das Glück in 4 Sekunden...

Workshop mit Susanne Eva Oelerich

Ist-Situation: In unserem Kopf kreisen 1.000 Termine und To-do-Items. Wir wissen selbst, dass wir deutlich effektiver arbeiten und bessere Ergebnisse erreichen können, wenn wir uns resilient in stressigen Situationen verhalten können, wenn wir klar und fokussiert sowie mit einer inneren Ruhe, mit Vertrauen agieren. Das ist **unser Ziel**.

Im „Außen“ können wir dabei z.B. mit Feng Shui Erstaunliches bewegen. Doch es braucht auch die beiden weiteren Ebenen „Mein Körper/Mensch“ sowie „Mein wahres Sein“, um nachhaltig in Balance zu sein oder zu kommen.

Genau hierzu möchte Ihnen die Referentin in diesem **Workshop** drei kraftvolle und leicht in den Alltag integrierbare „Werkzeuge“ mit auf den Weg geben:

In 3 Schritten zur Balance

- 1) Mit den **„4 Seconds“** können wir unseren „wahren Kern“ entdecken
- 2) Die **„Dao-Natural Movements“** verleihen unserem Körper Kraft, Flexibilität und Schwung
- 3) Nach der **Selbst-Licht-Massage** fühlen wir uns klar und erfrischt

An diesem Abend werden diese drei Methoden jeweils kurz vorgestellt, anschließend gemeinsam praktiziert.



Bitte bequeme Kleidung anziehen und Schreibzeug, Getränk (Wasser) mitbringen.

Wo? Rathaus der VG Bodenheim, Sitzungssaal, 3. OG, Am Dollesplatz 1, 55294 Bodenheim

Wann? Dienstag, 12. November 2019; von 18:00 bis 21:00 Uhr

Wie? Bitte melden Sie sich frühzeitig an (spätestens bis 08.11.2019) bei Ariane Schmitt:

Tel.: 0 61 35 - 72 122 (AB) oder per Mail: gleichstellungsbeauftragte@vg-bodenheim.de