



BALANCE YOUR LIFE!

ENTSPANNT ÄRGERN !

Workshops für Eltern und Begleitpersonen
im Rahmen der Sommerakademie

28.7.-01.08.2020

Dienstag-Samstag von 9:30 - 11:30 Uhr

Pelepones - Griechenland

Ein Gelassenheitstraining mit kreativen,
gehirn-gerechten Methoden von
Vera F. Birkenbihl und von MindBodyCircle®

ENTSPANNT ÄRGERN!

Beherzt und fröhlich
den Alltag erleben!

Workshop 1

Wahrnehmung von Ärger - was Ärger mit uns macht
und wie wir uns damit auseinandersetzen

Workshop 2

Ärger nicht einfach ignorieren sondern eine gesunde
Distanz schaffen

Workshop 3

Die Macht der Gedanken - was ist ihr Anteil am Ärger
und wie können wir sie loslassen?

Workshop 4

Entspanntes Ärgern durch mehr Gelassenheit -
Gelassenheit kann man lernen

Workshop 5

Das Resonanz-Prinzip - mit dem richtigen Fokus
können wir auch in Bezug auf Ärger Berge versetzen

KURSLEITUNG & INFORMATIONEN bei

Monica Pongratz
Zert. Trainerin für gehirn-gerechtes Arbeiten
der Vera F. Birkenbihl-Akademie &
MindBodyCircle®-Gesundheitstrainerin
Mail: monica@pongratz.ch
www.monicapongratz.ch

ANMELDUNG bei

Akademie für Brain-Management
Welzergasse 7b, 2500 Baden bei Wien
Tel: 0043 664 50 26 791
Mail: office@birkenbihl-akademie.net
www.brainmanagement-akademie.com

