

SACHT Oasentag am 20.-21.09.24 zum Thema Waldbaden in Leipzig

Entspannen, Kraft schöpfen, Positive
Tools für Systemische Achtsamkeit

SACHT
LEBEN UND LERNEN

SACHT
ARBEITSWELTEN



SACHT Oasentag in Leipzig

Entspannen, Kraft schöpfen, Positive Tools für Systemische Achtsamkeit

Der SACHT Oasentag dient dem Auftanken, Zu-Sich-Kommen und der eigenen Ressourcen-Aktivierung. Mit einer Vielzahl von kreativen Methoden (Musik, mentale und körperorientierte Entspannungstechniken, positiven Geschichten, ...) erleben Sie, wie Sie wieder Zugang zu Ihren Kraftquellen und Ressourcen finden können. Gemeinsam schauen wir darauf, was uns Wohlbefinden und Kraft bringt. Ein achtsamer Austausch, Stille-Räume und gemeinsames Lachen laden zur Aktivierung der Lebendigkeit ein. Dabei wird der Blick stets auf Bedürfnisse und Stärken gelenkt.

Mit dem Systemischen Ressourcenmanagement (SRM©) gelingt es auf einfache und lebendige Weise, eigene Ressourcen im Umgang mit Belastungen zu erkennen und erfahrbar zu machen. Es ist ein erprobtes Konzept zur Förderung von Selbstmanagement, Widerstandsfähigkeit und konstruktiver Kommunikation.

Der SACHT Oasentag, ist eine Krafttankstelle mit Inspirationen und Tools für den stressigen Alltag.

Wir freuen uns auf Sie

Wann 20.09.2024 12:00 bis 19:00 Uhr
21.09.2024 09:00 bis 14:00 Uhr

Wo DIE SCHOEPFEREI
Motteler Straße 3, 04155 Leipzig

Wer Anett Renner

Für Menschen, die Lust darauf haben, Menschen auf stürmischer See oder in Veränderungssituationen, Fach- und Führungskräfte in Wirtschaft, Sozialem, Beratung, Therapie oder Coaching

Kosten 249€ inkl. inkl. Getränken und Snacks zzgl. MWST

Anmeldung

SACHT Institut für Systemische Achtsamkeit
kontakt@sacht-institut.de | Tel. 07044 / 93 82 94
www.sacht-institut.de

SACHT
INSTITUT FÜR SYSTEMISCHE ACHTSAMKEIT