

3-tägiges Training

Stille – die Kunst des Abschaltens



Stille ist ein **kostbares Gut** in unserer heutigen Zeit. Es gibt bei jedem Momente im Leben in denen Stille entsteht. Diese Momente sind sehr intensiv und kraftvoll.

Stille jedoch bewusst zu beabsichtigen und zu erlangen aus eigener Kraft ist ein ganz anderer Zugang.

Stille ist zum Großteil das nicht vorhanden sein von **Lärm im Kopf** und natürlich auch rund um einen. Um dies zu erreichen ist es notwendig die Gedanken, Konversationen und Diskussionen die konstant in Form eines „**Inneren Dialoges**“ stattfinden, zum Schweigen zu bringen. Dies zu erreichen ist das große Ziel in diesem Workshop.

Jeder Teilnehmer lernt in diesen 2 Tagen die Automatismen kennen, die ihn oder sie von Stille abhalten. Mit zahlreichen Übungen und dem gesamten **Konzept der Grinberg Methode** lernen die TeilnehmerInnen diese bewusst zu beenden, sodass Stille mehr und mehr als Zustand erlebt werden kann und daraus viel **Kreativität, Entschlossenheit, Klarheit und Bewusstheit** entstehen kann.

Trainer:

Mag. Alexander Gerner

Termin:

Freitag, 16. November 2018, 17:00 – 21:00 Uhr

Samstag, 17. November 2018, 10:00 – 18:00 Uhr

Sonntag, 18. November 2018, 10:00 – 14:00 Uhr

● **Kosten:**

- € 260,--

Ort:

Institut für nachhaltiges Wohlbefinden

Mag. Alexander Gerner

Schubertstrasse 12, 1.OG 4020 Linz

T.: (0043)/(0)650/6033603

M.: alexander.gerner@web.de

W.: www.nachhaltigeswohlbeinden.com

Bitte um Anmeldung per Telefon oder Email.