

Integralis® Coaching Luxemburg ●

präsentiert

Zen Do – Coaching Reise nach Mallorca

19 - 22 Oktober 2017

Za Zen Meditation - & wingwave Coaching für die Stressreduktion.

In dieser Reise klären Sie Ihren Geist – kräftigen den Körper - beleben Ihre Energie.

Ein Mensch ist das Ergebnis aller Gedanken und aller Einflüsse im Leben und Arbeit. Wenn wir unseren Geist klären, klären wir unseren Körper, weil wir sowohl unser Körper als auch unsere Gedanken sind. Wir können sagen: Wir sind, was wir denken.

Za-Zen ist ein Erfahrungsweg bestehend aus Za-Zen- dem Sitzen in der Stille und Kin-Hin, dem Gehen in Achtsamkeit. Der Zen-Ansatz bedeutet, es gibt nichts zu tun und das Leben kommt zu dir. Während der Meditation ruhen Sie, sind entspannt und authentisch. Sie ruhen in sich, während Gedanken vorüberziehen wie Wolken am Himmel.

In 'Zen' sein, ist wenn Körper und Geist in Balance und Harmonie sind. Das führt dazu, dass wir unser höchstes Potenzial in einem hohen Maß an Konzentration und Bewusstsein erreichen.

Wingwave® Coaching ist eine moderne Coaching Methode zur Lösung von emotionalen Blockaden z.B. zur Stressreduktion oder der Lösung von Auftrittssängsten. Hinzu lernen Sie Selbstcoaching-Techniken für Ihren Alltag kennen.

Diese Zeit ist für Personen, die sich um die eigene Gesundheit kümmern. Sie erhalten Informationen wie Stress und Erschöpfung das eigene Leben negativ beeinflussen und wie sie das selbst ändern können. Sie lernen sich auf eine sehr schnelle Art und Weise zu regenerieren und Ihr Wissen und die Erfahrung des Wochenendes in den Alltag zu übertragen.

Die ausgewogene Mischung aus Za-Zen Meditation, Wissensvermittlung, Personal Coaching und Spa ist ein Beschleuniger, um Ihren Geist nach einer arbeitsreichen Woche von Stress zu befreien, neue Erkenntnisse zu gewinnen und „aufzutanken“.

Wir arbeiten in kleinen Gruppen und ein persönliches Wingwave® Coaching ist inkludiert.

Claudia Hargesheimer ist Personal Coach, praktiziert Zen-Meditation und vereint altes traditionelles Wissen mit den Erkenntnissen der modernen Wissenschaften. Sie arbeitet als zertifizierter wingwave® Coach (DIN EN ISO 9001) in Luxemburg.

Flüge aus Luxemburg: 19 Oktober 2017 : LG0603 Luxemburg - 08:40 - 10:40 Palma de Mallorca
22 Oktober 2017 : LG0620 Palma de Mallorca 20:55 -22:55 Luxemburg

Preis pro Person Einzelzimmer: 1989 Euros
Doppelzimmer: 1839 Euros

Im Preis inbegriffen: Luxair Flug, Zimmer im the Bonsol Hotel Resort and Spa 4*, Touristic Tax , Flughafenshuttle, Halbpension, Raum für ZaZen Kurse, 2 Kaffeepausen pro Tag

Seminarzeit: 6 Std. täglich, Einführung in die Zen Meditation, Selbst Coaching Techniken, Impulsvorträge, Handout, kleine Gruppe, nach Bedarf ein Wingwave Coaching p/P, Zeit für Entspannung,

Informationen zum Seminar: info@integralis.lu or +352-26649887
Beratung und Buchung: mice@travel-pro.lu or +352 469545 32



travelPro
Travel Arr'angels

AMERICAN
EXPRESS

GLOBAL
BUSINESS TRAVEL