

Mind full

VS

mindful

- Was stresst mich?
- Wie erkenne ich Stressoren rechtzeitig?
 - Was passiert dann mit mir?
 - Wie gehe ich damit um?

Bewusstwerden eigener Gewohnheits-,
Kommunikations- und Handlungsmuster,
um eigene Begrenzungen zu erkennen
und Raum für Möglichkeiten zu eröffnen.

Seminare Workshops Beratung

Sevi Akal

Mediatorin,
Achtsamkeitscoach,
Psychologische Neuro Kinesiologie

fon 0172/853 91 23

Marion Weiß-Kenter

Kommunikationswissenschaftlerin M.A.,
Psycholinguistin M.A., Mediatorin,
Psychologische Neuro Kinesiologie
www.marionweisskenter.de

fon 0174/342 55 70