



SAMSTAG, 30. JANUAR 2021

Mein 2021

Mache es zu deinem Jahr!

**Öffne neue Horizonte, hinterlasse Spuren, gönne dir deinen Raum für dich.
Lass los, was dir nicht mehr dient.
Komme zurück in deine innere Kraft – lebe sie in deinem 2021.
Mache deine Träume wahr. Es ist deine Lebenszeit!**

Inhalte des Tages sind

10h00 - 12h30

- Achtsamkeitsmeditation zum Ankommen
- Eröffnung mit "Muschelrunde"
- das Gute aus 2020 rausholen und mit ins Gepäck nehmen
- "die Mülltonnen der Sesamstrasse" befüllen und zum Abholen parat stellen
- mein Vision Board 2021

12h30 - 14h00 individuelle Mittagpause

14h00 - 16h30

- mein Kraftsatz 2021, mein Kraftgefühl 2021
- Fragen an mein 2021
- mein Vision Board 2021 erstellen
- gemeinsame Kaffeepause

16h30 - 18h00

- Was brauche ich für 2021? Woher bekomme ich, was ich brauche?
- mein Krafttier 2021
- mein Kraftberg 2021
- Ausblick
- Abschluss mit "Muschelrunde"

Termin Samstag, 30. Januar 2021, 10 – 18 Uhr
per Zoom, exklusiv für 4 bis 5 Teilnehmende

Preis CHF 195,00 für das Seminar oder mit persönlicher 2021-Kraft-Meditation als Audio für
nur CHF 250,00 pro Person

Seminarleitung

Nicole Schwalda ist erfahrener Coach, Trainerin für Achtsamkeit und Stressmanagement, ehemalige Führungskraft in der IT Branche, Wildnispädagogin & Mensch. www.aufwaldwegen.com