

Sich selbst bewusst führen Achtsamkeit im Alltag

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Kolleginnen und Kollegen,

09.10.2018

hiermit laden wir Sie herzlich zur nächsten Veranstaltung unserer Reihe „Forum 7-it“ ein.

Datum: Montag, 22.10.2018

Uhrzeit: Von 18:30 bis etwa 21:00 Uhr

Ort: WE-Tagungszentrum, Schwanthalerstr. 36 (5 Gehminuten vom Hauptbahnhof entfernt)

Referentin: Dipl.-Sozialpädagogin (FH) **Ulrike Bach**, Systemischer Business-Coach (DVCT),
(www.ulrikebach.de)

Inhalt: In den letzten Jahren hatten wir bereits mehrfach spannende und unterhaltsame Abende mit Frau Ulrike Bach. Sie finden die Themen dieser Abende auf unserer Website unter <http://www.7-it.de/forum/archiv>

Ulrike Bach ist Trainerin, Coach und auch Therapeutin und hat ihre Praxis für „Leichtigkeit und Genuss“ in Augsburg.

Frau Bach hat sich darauf spezialisiert, ihren Klienten individuelle Selbstcoaching-Instrumente an die Hand zu geben, damit diese „sich selbst bewusst führen“, um ihr Leben zu erleichtern und zu genießen.

An diesem Abend geht es um das „neue Modewort“ Achtsamkeit und was es damit auf sich hat. Ebenso was Sie von Achtsamkeit mit sich selbst haben und wie Sie Achtsamkeit spielerisch in Ihren Alltag integrieren können.

Geplanter Ablauf des Abends:

Vortrag von Ulrike Bach mit praktischen Übungen

Teilnahmegebühr: 30 Euro (inklusive Getränke)

Wir freuen uns auf Ihr Kommen. Bitte melden Sie sich formlos per E-Mail an, damit ausreichend Sitzplätze vorhanden sind. Sie können diese Einladung gerne an Interessierte weiterleiten.