
Freude - so wichtig wie Wasser und Brot!?

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Kolleginnen und Kollegen,

15.09.2015

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

- Datum:** Dienstag, 13.10.2015 (Achtung – anderer Wochentag)
Uhrzeit: Von 18:30 bis etwa 21:00 Uhr
Ort: Marriott München, Schwanthalerstr. 37 (5 Gehminuten vom Hauptbahnhof entfernt)
Referent: Ulrike Bach (<http://www.ulrikebach.de>)
Inhalt: In den letzten Jahren hatten schon einige spannende und unterhaltsame Abende mit der Referentin. Das letzte Mal ging es daum, Gestalter seines Leben zu werden, um sich weniger getrieben zu fühlen. <http://www.7-it.de/forum/archiv/vom-leben-getrieben.html>

Ulrike Bach ist Trainerin, Coach und Therapeutin, aber auch Existenzgründungs-Beraterin und hat sich darauf spezialisiert, ihren Klienten individuelle Selbstcoaching-Instrumente an die Hand zu geben, damit ihre Klienten

sich-selbst-bewusst-führen,
um ihr Leben zu erleichtern und zu genießen.

Am 13.10.15 geht um folgende Fragen und den konstruktiven Umgang mit ihnen:
Warum ist Freude in unserem Leben ebenso wichtig wie Trinken und Essen? Was macht Freude mit uns und unserem Körper und im Gegenzug...

– was tun wir uns mit Ärger an?

Was bedarf es, trotz der „Umstände“ Freude zu empfinden? Wie können wir durch Freude unsere Gedanken, Gefühle, Körperfunktionen und somit unsere Gesundheit beeinflussen? Warum ist Vorfreude so wichtig?

Neben wissenschaftlichen Erkenntnissen zeigen praktische Übungen, wie wir uns und unsere Körperfunktionen positiv steuern können. Der Vortrag schafft ein Bewusstsein dafür, was wir uns jeden Tag antun und wie wir dies ändern können.

Wir machen uns selbst das Leben schwerer, als wir wirklich bewusst wahrnehmen. Lassen Sie uns das ändern!

Geplanter Ablauf des Abends: Vortrag, Veranschaulichung und Diskussion

Moderation: Horst Härtel

Teilnahmegebühr: 20 € (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.