

### **Zeit für mich? – Fehlanzeige...**

denn vor unserem geistigen Auge tauchen die bereits wartenden Aufgaben auf. Einkäufe erledigen, die Wohnung putzen, den Haushalt organisieren, Angehörige pflegen, Wäsche waschen, Tiere versorgen, Telefonate erledigen, unsere To-Do-Liste ließe sich endlos weiterführen.

### **Zeit für mich? – Vielleicht später ...**

denn wir hetzen bereits zur nächsten Aufgabe. Unsere eigenen Bedürfnisse und Wünsche stellen wir - wie selbstverständlich - wieder einmal zurück. ***Später ist vielleicht noch Zeit für mich. Ist das richtig?***

Wieder einmal denken wir zuerst an alles andere, nicht aber an uns. Wo ist die Wichtigkeit unserer eigenen Work-Life-Balance?

Was will ich?

Was brauche ich?

Was tut mir gut?

### **Zeit für mich? – Genau jetzt ...**

Innere Gelassenheit bekommen, sich in Achtsamkeit üben, einfach nur sein.

Ich lade Dich ein, Dir Zeit für Momente des Durchatmens, des Innehaltens und Kraft auftanken zu nehmen. Tu Dir, Deinem Körper, Deinem Geist und Deiner Seele Gutes mit Deiner ganz persönlichen Reise zu Dir selbst

Ich will...

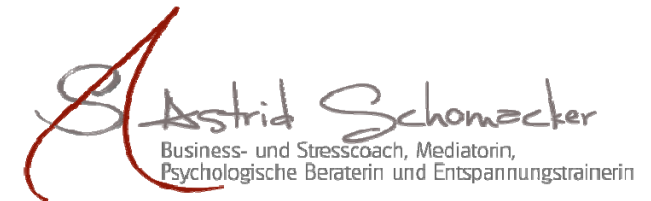
Ich brauche...

Mir tut gut...

**Dabei unterstütze ich sehr gerne:**

### **Astrid Schomacker**

(Business Coach, psychologische Beraterin, Entspannungstrainerin, Stresscoach, med. QiGong-Trainerin)



**„Zeit für mich“**

## Unsere Reiseziele sind:

- ❖ **Gemeinsam Meditieren**
- ❖ **Selbstmanagement üben durch Work-Life-Balance.....** Wir nutzen die Kraft von Entspannungstechniken (PMR, Traumreise, Atemübungen, Bodyscan, Autogenes Training, Yoga, u. v. m.)
- ❖ **In Achtsamkeit üben.....** Wahrzunehmen, wie es sich anfühlt, „im Hier und Jetzt zu sein“, innere Ruhe zu spüren, manchmal auch auszuhalten
- ❖ **Uns Momente des Innehaltens gönnen,** um ganz bei uns zu sein und in uns hinein zu spüren
- ❖ **Bei Bedarf einen gemeinsamen Austausch zu Themen, die uns beruflich wie privat beschäftigen und uns Energie, Kraft und Ressourcen rauben**

Wir haben die Möglichkeit, in einem ‚geschützten Raum‘ unsere emotionale Situation zu reflektieren und die Kompetenz, das Wissen und die Erfahrung der Gruppe, zu nutzen, um für uns selbst Lösungen zu finden

## Reisedaten:

### Reisezeit/Reisedauer:

Samstag, 17.03.2018, 09:30 bis 14:30 Uhr  
Samstag, 28.04.2018, 09:30 bis 14:30 Uhr  
Samstag, 19.05.2018, 09:30 bis 14:30 Uhr  
Samstag, 09.06.2018, 09:30 bis 14:30 Uhr

### Reiseort:

Seemoor 9  
21710 Engelschoff



### Reisekosten:

Die Reisekosten betragen 50,-- Euro pro Person

### Reisegruppe:

maximal 6 Teilnehmer/-innen

Gerne auch eine Gruppe, die sich kennt und einen gemeinsamen Tag miteinander verbringen möchte

### Im Reisepäck sollte sein:

Bequeme Kleidung, eine Wolldecke und ggf. ein Kissen

### Reiseanmeldung:

Bitte um Anmeldung per E-Mail unter [info@as-coaching.de](mailto:info@as-coaching.de) oder telefonisch unter (04144) 61 61 91

**"Das Glück ist ein Schmetterling“, sagte der Meister. „Jag ihm nach und er entwischt Dir. Setz Dich hin und er lässt sich auf Deiner Schulter nieder.“ „Was soll ich also tun, um das Glück zu erlangen?“, fragte der Schüler. „Du könntest versuchen, Dich ganz ruhig hinzusetzen – falls Du es wagst!“ (Anthony de Mello)**