

Bewusst Sein tage

mit Gerrit Kirstein

Wege
zum inneren und äußeren
Gleichgewicht

ageinbalance



LEBEN IST JETZT

Wir leben in einer atemlosen Zeit. Es bereitet zunehmend Sorge, dass die Welt um uns herum rasanter, komplizierter, ungeduldiger wird. Wir spüren, dass einfach zu wenig Zeit bleibt, zum Atemholen, zum Entspannen, für die Regeneration.

Es ist uns bewusst, dass hohes Tempo die Lebensqualität beeinträchtigt und auf Dauer nicht gesund sein kann. Wir möchten etwas ändern. Doch was können wir tun, um trotz mannigfacher Herausforderungen ein entspanntes, erfülltes, zufriedenes Leben zu führen?

**INNEHALTEN – BEWUSST SEIN –
PAUSEN und AUSZEITEN nehmen –
KÖRPER und GEIST stärken.**

Die *BEWUSSTSEINSTAGE* sind eine Einladung, in einem hochwertigen Wohlfühlumfeld eine kleine Auszeit zu nehmen. Mit leichten Wahrnehmungsübungen für bewusstes Sein, Körper, Atmung und Geist, sowie durch den Austausch von Lebenserfahrungen, bauen Sie neue Energie und Zuversicht auf. Sichtlich erfrischt und gestärkt kehren Sie in Ihren Alltag zurück.

ZEIT FÜR MICH

Die *BEWUSSTSEINSTAGE* können am Wochenende oder während der Woche stattfinden. Beispiel für einen Ablauf:

Freitag	17:00 Uhr	Begrüßung, Übungseinheit I
	19:00 Uhr	Abendessen
Samstag	7:30 Uhr	Übungseinheit II
	9:30 Uhr	Frühstück
		Danach Wohlfühl-Zeit zur freien Verfügung
	16:30 - 18:00 Uhr	Übungseinheit III
	19:00 Uhr	Abendessen
Sonntag	7:30 Uhr	Übungseinheit IV
	9:30 Uhr	Frühstück
	11:00 Uhr	Schlussrunde

Die Körper-, Atem- und Wahrnehmungsübungen sind für Anfänger und Geübte gleichermaßen geeignet.





PROFIL UND KONTAKT

Nach einer langjährigen, erfolgreichen Managementkarriere in europäischen Finanzkonzernen habe ich meinem Lebensweg eine neue Ausrichtung gegeben. Jetzt bin ich tätig als

- Autor
- Coach
- Redner
- Seminarleiter
- Yogalehrer

Gerrit Kirstein

mail: gerrit.kirstein@gmail.com

mobil: 0049 (0)171 4164494

web: www.ageinbalance.com

ageinbalance