



SO NEHMEN SIE KONTAKT AUF.

Gerrit Kirstein
mail: gerrit.kirstein@gmail.com
mobil: 0049 (0)171 4164494
web: www.ageinbalance.com

LEBENSPHASEN MEISTERN

Wege zum inneren und äußeren Gleichgewicht



MEIN PROFIL

AKTUELLE TÄTIGKEITEN UND QUALIFIKATIONEN

- Autor
 - Redner
 - Workshop- und Seminarleiter
 - Private Yoga Coach
 - Yogalehrer
 - Business Yogalehrer
- Zertifiziert durch Zentrale Prüfstelle Prävention

BERUFLICHER WERDEGANG

- Direktor Marketing Europa, Konzern Frankreich
- Direktor Marketing u. Vertrieb, Konzern Deutschland
- Betriebswirt
- Industriekaufmann

MITGLIEDSCHAFTEN

Bundesverband der Yogalehrenden in Deutschland e. V.
Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer (BYV)
Business Yoga Berufsverband



LINKS ZU PARTNERN:

- [yoga-aktuell](#)
- [yoga.de \(BDY\)](#)
- [fasten-yoga.de](#)
- [yoga-journal.de](#)
- [peter-hess-institut.de](#)
- [yoga-vidya.de](#)
- [palverlag.de](#)

VORTRÄGE • WORKSHOPS • COACHING

ageinbalance

ageinbalance

DARUM GEHT ES.

Es liegt in der Natur des Menschen, dass er sich ein Leben in Harmonie, Wohlgefühl und Zufriedenheit wünscht. Doch vielfältige Entwicklungen in den Lebensphasen stellen uns immer wieder vor Herausforderungen, auf die wir angemessen reagieren müssen.

„Wie schaffe ich es, in Zeiten gravierender Veränderungen oder Krisen mein Gleichgewicht zu halten und mit Gelassenheit, Zuversicht und Lebensenergie den Alltag zu meistern? Was kann ich tun, um in Körper, Geist und Seele auch bei hohen Belastungen ein weitgehend erfülltes, freudvolles Leben zu führen?“

Auf diese elementaren Fragen gebe ich mit meinen Vorträgen, Workshops, Coachings und Veröffentlichungen hilfreiche, praktische Empfehlungen. Durch ein gesteigertes Bewusstsein, sanfte Körper-, Atem- und Entspannungsübungen und den Austausch von Wissen und Lebenserfahrungen entdecken wir gemeinsam bewährte Wege zur inneren und äußeren Balance und zu den Quellen unserer Energie und Lebensfreude.



AKTUELLES THEMENANGEBOT

- Jede Zeit ist Deine Zeit – Lebensphasen im Gleichgewicht
- Yoga in mind – Inspirationen für das Management
- Leben in Balance – Ideen, Tipps, Impulse
- Meditation NEU entdecken? Einführung in die Bewegungsmeditation
- Seminar „BEWUSSTSEINSTAGE“

Vortrag 60 - 90 Min.

Workshop 3 Std.

Seminar ganztägig und mehrtägig

Coaching nach Absprache

AUSGEWÄHLTE REFERENZGRUPPEN

Mittelständische Unternehmen
Tagungsmanagement
Kur- und Tourismusmarketing
Gesundheitszentren • Bildungseinrichtungen
Verbandsorganisatoren
Incentive- und Eventagenturen • Messen
Wellness-Hotels • Reiseveranstalter

DAS KÖNNEN SIE MITNEHMEN.

Die in meinen Veranstaltungen vermittelten Inhalte enthalten das Potenzial für vielfältige positive Wirkungen. Den Aussagen von Teilnehmerinnen und Teilnehmern habe ich entnommen, dass die folgenden Effekte besonders hilfreich und wertvoll waren:

- Intensivere Selbstwahrnehmung
- Besseres Körpergefühl
- Bewusste Hingabe an das JETZT
- Entwicklung innerer Stärke und Harmonie
- Positive Lebenseinstellung
- Mehr Energie und Zuversicht
- Gespür für das Wesentliche
- Veränderungen als Chancen sehen
- Inspirationen für mehr Ruhe und Gelassenheit
- Kompetenzerweiterung zur Selbsthilfe in Stresssituationen
- Gesteigerte Lebensfreude

