



Mehr Lebensqualität durch Achtsamkeit und Bewusstheit ZRM®- Online Kurs

Mit Stress, Frust und belastenden Gefühlen umzugehen, gehört zu den grössten Herausforderungen unserer Zeit. Unsere Gefühle geben uns oft deutliche Signale, was gut und weniger gut für uns ist. Blitzartig kann unser Unbewusstes zwischen positiven und negativen Rückmeldungen entscheiden. Wenn das Unbewusste mit dem Verstand synchronisiert wird, begegnet man sich selbst tiefer und findet zu stimmigen Entscheidungen. Das bestätigt sogar die Hirnforschung.

Dieser ZRM® Kurs hilft Ihnen dabei, einen achtsamen und erweiterten Blickwinkel für Ihre eigenen Bedürfnisse und Wünsche zu entwickeln. Ihre Selbstmanagementkompetenz wird gestärkt und Sie können dadurch gelassener und souveräner mit den Herausforderungen des täglichen Lebens umgehen. Sie entwickeln Ihre Strategie, mit der Sie Ihre Ziele in authentische Handlungen umsetzen können. Dies stärkt Ihre innere Motivation und verhilft Ihnen zu mehr Lebensqualität, Wohlbefinden und Zufriedenheit.

In einer wunderbaren Abwechslung aus Impulsreferaten, Einzelarbeiten, Kleingruppenarbeiten, Achtsamkeitsübungen und dem gemeinsamen Austausch finden Sie mit viel Spass zu einer neuen Haltung, die Sie wirklich motiviert und die Sie auch durch schwierige Situationen trägt.

ZRM® beruht auf den neuesten neurologischen Erkenntnissen des Lernens. Es wird laufend durch wissenschaftliche Begleitung auf seine nachhaltige Wirkung hin überprüft und ist für jeden geeignet.

Der Kurs ist als ZRM® Grundkurs für alle ZRM® Zertifikatslehrgänge anerkannt.



Was nehmen Sie aus dem
ZRM®-Training mit?

Sie entdecken Ihre Bedürfnisse
und Wünsche

Sie stärken Ihre
Selbstmanagementkompetenz
und Ihr Handlungsrepertoire

Sie planen die Umsetzung Ihrer
Ziele, damit auch schwierige
Situationen gelingen

Sie können gelassener mit den
Herausforderungen des täglichen
Lebens umgehen und stärken Ihre
innere Motivation

Sie finden mit ZRM® zu mehr
Lebensqualität, Wohlbefinden und
Zufriedenheit

Kursleitung:

RENATE THOMANN
ISMZ zert. ZRM®-Trainerin
Dipl. Coach SCA u. Mentorin FA
SVEB 1 Kursleiterin,
Entspannungspädagogin

Termine: Fr 06.11.2020 /13.11.20
18.30 – 20.00 Uhr

Sa 07.11.20 /14.11.20
9.00 – 12.00 Uhr und
13.30-16.30 Uhr

Ort: Online über das
Videokonferenzsystem
Zoom

Preis: 690 CHF

Link zur Anmeldung:

renate-thomann.ch