



Workshop: „Wie innen so außen – gut für sich selber sorgen“

Inhalte: Körperintelligenz, Achtsamkeit, Selbstfürsorge

Anliegen:

In unserer Leistungsgesellschaft haben wir kein Handwerkszeug für innere Klärung mit auf den Weg bekommen. Die Zahl der psychischen Erkrankungen steigt und spiegelt diesen gesellschaftlichen Zustand wieder. Eine allgemeine Erschöpfung ist spürbar.

Wie kann es gelingen, Halt und Orientierung in einer zunehmend komplexeren Welt zu finden? Die eigenen Werte und Fähigkeiten authentisch zu leben? Balance zu halten?

Was uns beschäftigt, spiegelt unser Körper wider. Er spricht seine eigene, sehr klare Sprache. Menschen sind keine rein rationalen Wesen, jedoch im Alltag bauen wir allzu oft ausschließlich auf die Ratio und vernachlässigen die Körperintelligenz. Hier greift und ergänzt die Therapeutic-Touch-Methode.

Ich bin überzeugt, dass für ein gelingendes Leben die Haltung gilt: „Kümmere dich um dein Königreich im Innern, der Rest wird dir dazu gegeben.“

Angebot:

In einem ruhigen Rahmen, mit konkreten Impulsen und im Dialog lade ich Sie zum Erschließen innerer Kraftquellen ein. Achtsamkeitsübungen und Erkenntnisse aus der Therapeutic-Touch-Forschung ergänzen das Handwerkszeug.

Therapeutic Touch – die Kraft der Berührung:

Mit gezielter Berührung des Körpers wird das körpereigene Energiesystem wieder in Ordnung gebracht. Die eigenen Selbstheilungskräfte werden aktiviert und Stress baut sich ab. Dank der häufigen Anwendung im konventionellen Medizinbetrieb ist eine große Zahl wissenschaftlicher Untersuchungen über die Wirksamkeit entstanden.

Therapeutic Touch unterstützt,

- durch tiefe Entspannung auf neue Lösungen zu kommen
- den Körper als wunderbaren Partner kennenzulernen

Christine Pehl • Am Pfannenstiel 13 • 86153 Augsburg

+49 172 821 88 92 • c.pehl@pehl-beratung.de • www.pehl-beratung.de



Datum und Ort: 11. Mai 2019: BKK ProVita, Münchner Weg 5, 85232 Bergkirchen

Zeitraumen: 13:00 bis 18:00 Uhr

Mitbringen: Entspannte Kleidung, Schreibzeug und eine Decke

Kosten & Anmeldung: 80 Euro, c.pehl@pehl-beratung.de



Christine Pehl: Systemischer Coach und Therapeutic Touch Practitioner

Viele Jahre in Führungspositionen im Themenfeld nachhaltiges Wirtschaften mit der Auszeichnung „Ethics in Business“. Gründungsmitglied des Sozialunternehmens „Papilio“ zur Stärkung sozial-emotionale Kompetenz junger Menschen.

Seit 2010 selbständig als Coach, Beraterin und Dozentin für nachhaltiges Leben und Wirtschaften. Seminare und Workshops in Organisationen und Fortbildungsinstituten. Autorin diverser Veröffentlichungen, unter anderem in der Fachreihe „CSR und Organisationsentwicklung“ im Springer Gabler Verlag.

Weiterführende Links zu meiner Arbeit:

<https://www.computerwoche.de/a/balance-finden-im-beruflichen-alltag,3330213>

<http://www.gesichter-der-nachhaltigkeit.de/gesichter/christine-pehl-0>

Christine Pehl • Am Pfannenstiel 13 • 86153 Augsburg

+49 172 821 88 92 • c.pehl@pehl-beratung.de • www.pehl-beratung.de