

Für wen ist dieses Seminar geeignet:

- Für alle, die konkrete Werkzeuge suchen, um los zu lassen, was Ihnen nicht mehr gefällt, was Ihnen nicht mehr gut tut
- Für alle, die (sich) häufig kontrollieren und das Zulassen erleben möchten
- Für alle, die an Vergangenem festhalten und mehr in der Gegenwart leben möchten
- Für alle, die sich gerne aus alten Fesseln befreien möchten
- Für alle, die sich (mehr) auf Neues einlassen möchten
- Für alle, die eine neue Orientierung suchen, um neue Wege einzuschlagen

Ort: Praxis für bewusstes Atmen
Pahlshof 61
40627 Düsseldorf

Zeit: Donnerstag, 4. März 2012
(Feiertag Christi Himmelfahrt)
10:00 - 17:00 Uhr

Investition: 150 Euro
(130 Euro - Frühbucherpreis
bis zum 1. Mai 2012)

Anmeldeschluss: 10. Mai 2012

Anmeldung: unter 0211 - 65 888 07 oder
mail@stressfrei-zum-Erfolg.de
(mit Rückrufnummer)



Chantal Fleurant

- Stresskompetenztrainerin
- Atemtrainerin
- Diplom-Sprachpädagogin (Universität Nancy)
- Zusätzlicher Abschluss als ganzheitlich integrative Atemtherapeutin (Humanistische Psychologie und systemische Lösungen).
- Mitglied der Akademie für neurowissenschaftliches Bildungsmanagement (AFNB)

**Praxis für bewusstes Atmen
und mentale und emotionale Balance
Chantal Fleurant**

Pahlshof 61, 40472 Düsseldorf (Rath)

☎ 0211 - 65 888 07

mail@stressfrei-zum-Erfolg.de

**Weitere Informationen:
www.Stressfrei-zum-Erfolg.de**

Die Kunst des Loslassens

**Befreien Sie sich von allem,
was Ihnen nicht mehr gut tut**



Tagesseminar
17. Mai 2012

Die Kunst des Los-Lassens

Befreien Sie sich von allem, was Ihnen nicht mehr gut tut

Die Kunst eines erfüllten Lebens ist die Kunst des Lassens, Zulassens, Loslassens, sich auf Neues Einlassens.

Oft fühlen wir uns an Altes, Gewohntes, Belastendes gebunden und glauben, daran festhalten zu müssen. Dies behindert uns aber bei unserer Weiterentwicklung.

Leben ist immer auch Veränderung. Genau wie wir unsere Kleidung immer wieder erneuern, weil die alte nicht mehr passt oder abgenutzt ist, ist es notwendig und hilfreich, uns immer wieder innerlich zu erneuern.

An diesem Tagesseminar lernen Sie, mit Hilfe von zahlreichen praktischen Übungen Altes und Vergangenes zu verabschieden und loszulassen, um so Neues entstehen und wachsen lassen zu können. Es wird Ihnen gezeigt, wie Sie Schritt für Schritt loslassen, was Sie im Job, in der Liebe oder im Alltag blockiert, um neue Wege einschlagen zu können.

Bearbeitete Inhalte:

- Bilanz ziehen
- Auf die Spur unserer Verhaltensmuster
- Warum halten wir fest?
- Was bedeutet loslassen?
- "Weg von" in "Hin zu" verwandeln
- Abschied nehmen und loslassen
- Neue Wege einschlagen
- Was tun, wenn wir unterwegs feststecken?
- Ressourcen und Tipps auf dem neuen Weg, um auf Kurs zu bleiben

Einfließende Methoden sind u.a.:

- Selbsttests, Checklisten
- Achtsamkeitsübungen
- Bewusstes Atmen
- Meditationsübungen
- Visualisierungen
- Entspannungsübungen

"Wer loslässt, hat zwei Hände frei"