

**In 2020 biete ich das 2-Tages-Seminar 1 x an:**

Mi., **01.07.2020** von 10.00 – ca. 20.30 Uhr und

Do., **02.07.2020** von 9.00 – 16.00 Uhr

**Veranstaltungsort:**

Seminarzentrum Hotel Sonnenstrahl

Sebastian-Kneipp-Straße 1

88353 Kißlegg i. Allgäu

Tel. 07563-189 0

[www.seminarzentrum-sonnenstrahl.de](http://www.seminarzentrum-sonnenstrahl.de)

Die Seminarteilnehmer/innen buchen ihre Unterbringung im Hotel selbst. Übernachtung mit Vollpension ab 63.- Euro.

**Seminarkosten:**

**Privatzahler: 360.- Euro** incl. MwSt.

**Firmenkunden: 380.- Euro** zzgl. MwSt.

(ohne Unterkunft und Verpflegung)

Ratenzahlung nach persönlicher Absprache möglich.

4 Wochen vor Seminarbeginn erhalten Sie eine Rechnung.

**Ihre Anmeldung richten Sie bitte an:**

**Dr. Petra Hoffmann**  
**Coaching und**  
**Personalentwicklung**

Auf der Lache 20

71729 Erdmannhausen

Mobil: 0172 - 7857624

Email: [petra.hoffmann@gmx.de](mailto:petra.hoffmann@gmx.de)

[www.dr-petra-hoffmann.de](http://www.dr-petra-hoffmann.de)



**Dr. Petra Hoffmann**  
**Coaching und**  
**Personalentwicklung**



***Auf dem Weg zu mir selbst...***

***...aus der inneren Zentrierung den Alltag meistern***

**Seminar**  
**zur Persönlichkeitsentwicklung**

## Zielsetzung:

- ➔ *Es geht um das Hineinwachsen in die Kunst der Haltung innerer Zentrierung trotz äußerer Turbulenzen.*

Gerade in unserer heutigen dynamischen und anspruchsvollen Leistungsgesellschaft ist es wichtig, sich immer wieder ganz bewusst einen Raum des Innehaltens zu erlauben und sich diesen auch ganz bewusst zu schaffen.

Ziel des Seminars ist es, die eigene Lebenssituation aus einem erweiterten Blick wertfrei und liebevoll zu betrachten, um zu einer inneren Klarheit zu gelangen, aus der heraus ein kraftvolles Agieren im Alltag leichter möglich ist.

- ➔ *In einem angenehmen Umfeld und geschützten Rahmen erhalten die Teilnehmer Impulse zur Selbstreflexion und werden animiert, sich auf die Grundfragen menschlichen Seins einzulassen.*

- ➔ *Aus der Haltung innerer Präsenz ‚Erfolg-t‘ die Konzentration auf das Wesentliche im Hier und Jetzt.*

Achtsamkeits- und Entspannungsübungen, bewusstes Atmen und Verweilen in der Stille erleichtern den Zugang zur inneren Kraft-Quelle und bauen eine Brücke vom Verstand zum Herzen. Erkanntes wird verinnerlicht, um es in den Alltag zu integrieren.

Je nach Witterung sind auch Meditationen im nahe gelegenen Wald und am offenen Feuer geplant.

## Empfohlenes Begleit-Buch:

Petra Hoffmann:

### **Sternenkind, wer bist du?**

Auf dem Weg zu mir selbst

ISBN: 978-3-86460-570-3 19.80 €



## Aus dem Inhalt:

- **Beginn einer inneren Reise**
    - Offenheit und Bereitschaft, sich auf sich selbst einzulassen
    - Auf der Suche nach dem tieferen Sinn und ‚Beweg-Grund‘ des Lebens
    - Vertrauen und Mut als ‚Spickzettel‘ im Reisegepäck
    - Sich auf die Kraft der Stille einlassen
  
  - **Schwere in Leichtigkeit verwandeln**
    - Illusions-Fallen als Ausdrucksform der Angst erkennen und meistern
    - Eigene Begrenzungen und Unsicherheiten überwinden
    - Blockierende Erfahrungs-Felder verlassen – in die Aufrichtigkeit der inneren Würde eintreten
    - Gestalter des eigenen Lebens sein
    - Aus einer ‚Wunde‘ ein ‚Wunder‘ schaffen
  
  - **Präsent sein im Hier und Jetzt**
    - Sich im Außen nicht verzetteln – Was will ich wirklich?
    - Das Vertrauen in die eigene Intuition
    - Der Mut, zu sich selbst zu stehen
    - Heitere Gelassenheit
    - Begegnung mit sich selbst
  
  - **Sein in zentrierter Weite**
    - Die Botschaft der Sonnenblumen
    - Bewusster Umgang mit ‚Ver-Antwort-ung‘
    - Wenn Wurzeln und Flügel wachsen...
    - Die Haltung zielorientierter Absichtslosigkeit
    - Hineinwachsen in die Erfahrung „ALLES ist EINFACH“
    - Immer wieder aufstehen und den Weg weiter gehen
- ↳ **Ihr Nutzen:**
- Erarbeiten eines individuellen Umsetzungs-Konzeptes
  - Aus der Haltung innerer Zentrierung den Alltag mit seinen Herausforderungen erfolgreich und souverän gestalten