



STEPHANIE
OSTENDORF

www.ostendorf-seminare.de



„Glück ist trainierbar“

Wahrnehmungsschulung mit Intuitivem Bogenschießen

Seminar über 2 Tage

Oft sind wir im Alltag gezwungen zu funktionieren, um die eigenen Belange (Job, Familie, Kinder, materielle Werte etc.) „am Laufen“ zu halten. Häufig verlieren wir darüber die eigenen Bedürfnisse, Wünsche und Ziele aus den Augen.

Zeitmanagement und Lebensorganisation lässt kaum Raum für Spaß, neue Erlebnisse, Begegnungen mit sich selbst, gemeinsame Erfahrungen mit dem Partner/der Partnerin oder der Beziehung zu Freunden/Freundinnen.

Dieses Wochenende soll helfen, durch neue Impulse den Fokus auf das eigene Leben zu verändern. Die Erfahrung im Intuitiven Bogenschießen schafft eine Rückbesinnung auf den eigenen Körper als untrennbares Vehikel um Geist und Seele durch das Leben zu bewegen.

Auf der Meta-Ebene lernen wir, unseren Akku gezielt mit dem Blick auf die kleinen Glücksmomente im Leben aufzuladen und kleinschrittig Teilerfolge auf dem Weg des persönlichen Wachstums zu feiern.

Ohne viel Zeitaufwand im Alltag lernen wir, vom Mangel in die Fülle zu gehen und durch gezieltes Fokussieren Kraft aus Momenten zu tanken, die das Leben jedem täglich schenkt.

Glück ist trainierbar – man muss nur lernen, es zu sehen.



Dozenten:



Detlef Otte
Praxisanleitung
Metaebene

Stephanie Ostendorf
Theoretischer Unterbau
Metaebene

