



Andreas W. Tautz

Meditations- und Achtsamkeitslehrer

Business Coach

Psychologischer Berater

Unternehmensberater

... INFO & ANMELDUNG ...

www.zp8.de

www.business-guerilla.de

Tel. 0174 18 27 618

andreas.w.tautz@business-guerilla.de

3 Termine: Online Workshop via Zoom

AKTIVE STRESS-REDUKTION & tiefe Entspannung durch MEDITATION & ACHTSAMKEIT

Der Workshop für mehr Klarheit, Gelassenheit, Energie

Es liegt jetzt schon über dreizehn Jahre zurück, dass ich meine erste Meditation erleben durfte. Wach ist die Erinnerung an das eingeschlafene Bein, meine Unfähigkeit für ein paar Minuten im Kreuzsitz mit dem Rücken einfach nur gerade zu bleiben. Die vielen Gedanken im Kopf, die doch eigentlich gar nicht da sein sollten und die gefühlte Ewigkeit bis der Gong vom Mobile die Sitzung beendete. Heute liebe ich diese Geschichte. Sitzen oder liegen, tiefenentspannt, Gedanken „ohne Emotion“ bewusst wahrnehmen, aber dann „einfach weiter-schicken“. Keine Meditation ist wie die andere, aber jede ein Erlebnis. Mein berufliches Engagement brachte mich zur Meditation, weil es bitternötig war. Zurück zur Lebensqualität, das sage ich heute ohne Übertreibung. Die Gedankenruhe, der Energiepush und die stetig wachsende Klarheit im Kopf, darauf möchte ich nicht mehr verzichten.

Sie denken jetzt vielleicht, dass klingt doch eigentlich einfach. Richtig, es ist einfach!

Nach diesem drei Stunden Kompakt-Workshop starten Sie am gleichen Tag in ihre Praxis.

Dieser Workshop funktioniert für Einsteiger wie für Praktizierende, die sich noch den einen oder anderen Tipp wünschen.

Schön, wenn Sie dabei sind.

Die Daten zum Workshop

Workshop Zoom / ca. 3 Std. INKL. 30-Min.-Zoom-Coaching (auf Wunsch/nach Terminvereinbarung)

Euro 80 p.P.

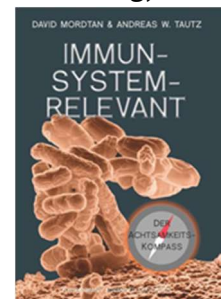
Termine

Donnerstag 14. Okt. – 18-21 Uhr

Sonntag 17. Okt. – 11-14 Uhr

Freitag, 22. Okt. – 17-20 Uhr

Preis und Termin für 1:1 Personal-Workshop auf Anfrage



Inhalte Warum Meditation und Achtsamkeit so wichtig für unseren Lebensstil, für unsere Lebensqualität sein kann. Warum beides meine berufliche Leistungsfähigkeit massiv unterstützen kann. Wie Gedanken (die Gedanken-kraft) und Emotionen wirken können. Wie ich sie für mich nutzen kann. Wie ich maximale Entspannung erreichen kann. Wie Meditation und achtsame Kommunikation funktionieren und wie ich beides in mein Leben integrieren kann. Warum Meditation und Achtsamkeit das Leben bereichern. **Warum das alles große Freunde bringt! Ich verspreche Ihnen: Sie werden nach diesem Workshop meditieren können.**

Danke und herzliche Grüße, Andreas W. Tautz

PS: Ja Bücher, habe ich auch geschrieben.