



Lebensfreude- Sommerseminare

Lebensfreude macht uns zufrieden, glücklich und kraftvoll, stärkt den eigenen Ausdruck und öffnet unser Herz. Lebensfrohe Menschen sind gesünder, kreativer und produktiver.

Entdecke deine *Lebensfreude!*

Lebensfreude- Sommerseminare

Es handelt sich um therapeutische Seminare mit Selbsterfahrungscharakter. Wir arbeiten mit Techniken und Methoden der systemischen Psychotherapie kombiniert mit Meditationen, Ritualen, systemischen Aufstellungen, Einzelarbeit mit der Natur, reflexivem Schreiben. Bäume, Pflanzen, Tiere, Erlebnisse in der Natur dienen als Impulsgeber und Möglichkeitsraum, dein eigenes Leben neu zu denken und Lebensfreude zu stärken. Du nimmst dir Erkenntnisse und neue Einstellungen mit und erlernst einfache Techniken und praktische Methoden, die dazu beitragen, freudvoll durch dein Leben zu gehen.

Lebensfreude-Sommerseminare sind in 2 Blöcken mit je drei Seminaren aufgebaut. Du kannst jeden Termin einzeln buchen oder an der gesamten Serie teilnehmen.

Block I „Blockaden lösen“

Seminar 1: 12.07.2017 17.30-20.30

Ab heute entscheide ich mich für mehr Lebensfreude! Wo stehe ich in Bezug zu und wie kann ich mehr Lebensfreude in meinen Alltag bringen.

Seminar 2: 17.07.2017 17.30-20.30

Wer in mir sabotiert mich da? Konstruktiver Umgang mit meinen inneren Lebensfreude-Saboteuren.

Seminar 3: 24.07.2017 17.30-20.30

Nimm deine Angst in die Arme! Wie wir es schaffen, Angst zu reduzieren und Lebensfreude zu stärken.

Block II: „Lebensfreude im Alltag verankern“

Seminar 1: 07.08.2017 17.00-20.00

Meine Gedanken über mich. Wie wir zur Stärkung unserer Lebensfreude anerkennende und wohlwollende Gedanken über uns selber denken können.

Seminar 2: 16.08.2017 17.00-20.00

Dankbarkeit als ein Schlüssel zur Lebensfreude und das eigene Herz für die Lebensfreude öffnen.

Seminar 3: 23.08.2017 17.00-20.00

Mindfulness zur Stärkung meiner Lebensfreude!

Mag.a Elfriede Konas
systemische
Psychotherapeutin,
Lehrcoach, Mediatorin,
Aufstellungsleiterin, Trainerin
für Mindfulness und soziale
Kompetenz, Outdoorcoach.



Ort: Die Lebensfreude-Sommerseminare finden in der Natur statt. (Bei Schlechtwetter sind wir in den Seminarräumen von Konas Consulting.) Von einem Treffpunkt (in und um Wien, mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar), spazieren wir zum eigentlichen Seminarplatz.

Mitzubringen: Decke zum Sitzen, Block und Schreibzeug für deine Notizen, ausreichend zum Trinken.

TeilnehmerInnen: 3 bis 10 Personen

Seminarbeitrag: pro Seminar € 40,00 zzgl. 20% UST (= € 48,00). Bei Buchung von Block I oder Block II € 108,00 zzgl. 20% UST (= € 129,60) Die Seminare können auch als Selbsterfahrung angerechnet werden.

Verbindliche Anmeldung: bitte bis spätestens 3 Tage vor dem jeweiligen Seminar: office@konas-consulting.com / facebook

Mit der Anmeldung bestätigst du, dass du auf eigene Verantwortung an den Lebensfreude-Sommerseminaren teilnimmst. Diese Seminare sind kein Ersatz für Psychotherapie oder ärztliche Behandlung. Bei starken Depressionen, Panikattacken oder schweren Erkrankungen bitte ich vorab mit mir Kontakt (mobil: 0676 303 65 20) aufzunehmen, ob die Seminare für dich geeignet sind.