



Mona Grigolo I Coaching

Resilienz

das Immunsystem der Seele

Wachheit, Leichtigkeit, Mut, Entscheidungskraft



Online Kurs



Online Kurs zur Aktivierung des Inneren Frühlings

Machen Sie eine gegenwärtige Standortbestimmung und setzen Sie den Fokus auf Ihre Stärken und Ressourcen, schaffen Sie sich eine Basis für die Pflege Ihrer Resilienz

Nutzen Sie die Erfahrungen der vergangenen Monate um auch in Zukunft gestärkt aus einer Krise zu kommen

Lernen Sie mentale Blockaden zu überwinden und Handlungen einzuleiten.
Stärken Sie Ihre innere Sicherheit und ihre Gelassenheit und finden Sie wieder Zugang zu Ihrer Leichtigkeit und Lebensfreude

Kultivieren Sie Ihre Lebenskunst um auch Ihrem Umfeld in Krisensituationen beistehen zu können

Zusätzlich zum Online Kurs biete ich Ihnen ein 30 Minuten Einzel Coaching auf Sie individuell zugeschnitten.

Mit gezielten Fragen, sowie mentalen- und energetischen Körper-übungen vertiefen Sie das Gelernte.

Finden Sie wieder zurück zu einem natürlichen Vertrauen in Ihre Gesundheit und ihren persönlichen Weg.



Kursinhalt

- Resilienz-Training / Lebensentwurf / Definition von Glück
- Visualisierungen, Affirmationen, Anker
- Entscheidungskraft und Handlungen
- Gedankenstopp / persönliche Stimmungsaufheller
- Kurzentspannungsübungen
- Mentale Gesundheit / Innere Bilder
- Achtsamkeit / Stressbewältigung / Definition der persönlichen Zeit

Persönliches Thema Coaching

- Individuell bezogen auf das von Ihnen gewählte Thema



Interaktives Online Webinar

Kursdaten jeweils Donnerstag 22.April / 29.April jeweils von 19.00 Uhr bis 21.00 Uhr

Individuelles Coaching Online / oder Telefon 30 Min (nach Vereinbarung)

PDF Kurs-Unterlagen

Max 12 Teilnehmende

Kurspreis CHF 280.-- (Kurs / Einzelcoaching 30 Min / PDF Unterlagen)

Kursleitung:

Mona Grigolo

dipl. Mentaltrainerin / Hypnotherapeutin IGM

Autogenes Trainerin SAT / EMR

Psychologische Beraterin SGPH

Zert.Yogalehrerin / psych.Astrologin SFER

Info / Anmeldung monagrigolo@bluewin.ch 076 371 11 42

www.monagrigolopraxis.ch