

Workshop: Resilienz vertiefen & erleben

- Sa. /So., 3./4. Mai -

Zwei Workshop-Tage für dich – zum Eintauchen in deinen inneren Raum!

Wenn du dir mehr Energie, Gelassenheit und Selbstverbundenheit im Alltag wünschst, ist dieser Workshop eine Einladung, innezuhalten. Zeit für dich und zum Spüren & Auftanken. Du bekommst Impulse, wie du im vollen Alltag wieder in deine Kraft findest statt nur zu funktionieren.

Der Workshop ist für alle Erfahrungsstufen geeignet – es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Dieses Wochenende ist eine wunderbare Gelegenheit, deine Resilienz sanft zu stärken und einen anderen Umgang mit Stress kennenzulernen und auszuprobieren

- *... wenn du schon mal überlegt hast, einen Achtsamkeitskurs wie das MBSR-Programm zu machen, aber du derzeit kein 8-Wochen-Programm machen willst.
- *... wenn du nicht gut lange still sitzen kannst und willst (etwa, weil du körperliche Schmerzen davon bekommst oder innerlich zu unruhig bist).
- * ... wenn du wohltuende Achtsamkeitsübungen wie den Bodyscan, Atemübungen, Gehmeditation und weitere alltagstaugliche Tools zur Selbstregulation kennenlernen willst.
- *... wenn du über reine Stressbewältigung hinaus deinen Zugang zu deinen Ressourcen zu stärken möchtest - und das gemeinsam mit einer kleinen Gruppe.
- *... du Vorerfahrung in Meditation hast und dir eine kleine Auffrischung für mehr Klarheit & Energie inmitten eines vollen Lebens wünschst!

DATUM & ORT

- 📍 Samstag & Sonntag, 3.–4. Mai 2025, jeweils 10:00–16:00 Uhr (Mittagspause 12:30–13:30 Uhr)
- 📍 Kloster-Oase Bühl, Josef-Bäder-Weg 2, 77815 Bühl-Neusatzack

KOSTEN

Sonderpreis für Besucher:innen des „Tag der offenen Praxen“: 349€ (statt 490€)

Die Anmeldung erfolgt verbindlich durch Zahlung des Teilnahmebeitrags (siehe unten). Zu den beiden Workshop-Tagen bekommst du ein Workbook mit Übungen & Reflexionsfragen, Zugang zu Audio- & Video-Anleitungen zum Weiterüben und eine 28-tägige Begleitung per E-Mail mit Impulsen zur Vertiefung.

Anmeldeschluss: Ostermontag, 21. April 2025 um 21:21 Uhr

Die Teilnehmerzahl ist auf maximal 10 begrenzt. Plätze werden nach Zahlungseingang vergeben.

Wenn du noch Fragen hast, melde dich jederzeit gerne!

ANMELDUNG

1. Sende den unten stehenden **Anmeldebogen** inklusive der **unterschriebenen Einwilligung zur Datenverarbeitung** zurück an mich:

✉ per **E-Mail** an kontakt@cornelialichtner.de ODER

📱 per **WhatsApp** als Foto an **0179 53 86 180** ODER

📮 per Post an **Cornelia Lichtner, Schlosstrasse 85, 77815 Bühl**

2. **Und überweise den Teilnahmebeitrag in Höhe von 349 Euro***

A. auf folgendes Konto:

Cornelia Lichtner | IBAN: DE07 4306 0967 7022 2346 00

BIC: GENODEM1GLS

Verwendungszweck: „Workshop Mai“ + dein Name

B. Oder per PayPal über innere-stimme.info/workshop25 = QR-Code ->

Workshop Resilienz 3.-4. Mai 2025



Vorname Name

- Hiermit melde ich mich verbindlich für den Wochenend-Workshop Resilienz am 3.+4. Mai 2025 an.**
- Ich bin mir meiner Eigenverantwortung bewusst und emotional stabil. Der Workshop stellt keine Therapie dar, sondern ist ein präventives und Ressourcen-stärkendes Angebot.
- Ich willige in die Verarbeitung meiner hier genannten Daten ein und stimme zu, per Email oder telefonisch weitere Informationen zum Workshop zu erhalten. Diese Einwilligung kann jederzeit widerrufen werden.
- Die Workshopgebühr habe ich gezahlt / zahle ich per Überweisung oder PayPal.

Strasse und Hausnummer, PLZ Ort

Datum, Ort, Unterschrift