

Sie lernen, wie Sie

- » einfühlsamer mit sich selbst umgehen
- » Klarheit über die eigenen Bedürfnisse und Wünsche bekommen
- » sich selbst besser verstehen und akzeptieren.
- » nachhaltige Veränderungen in Ihrem Leben erreichen.
- » aus „Fehlern“ lernen - ohne die Selbstachtung zu verlieren
- » hinderliche Glaubenssätze erkennen und wandeln

Markus Asano

Magister Philosophie
Kundalini-Yoga-Lehrer
Trainer für Gewaltfreie Kommunikation



Mit der Gewaltfreien Kommunikation entdeckte ich den Direktzugang zu meinen Gefühlen. Und hob damit den Schatz, den meine Bedürfnisse darstellen. Ich lernte mich zu verstehen, mich anzunehmen und Verantwortung für mein Leben übernehmen. Wenn ich meine Bedürfnisse kenne, dann weiß ich genau: Was will ich? Was brauche ich? Und wie kann ich gut für mich sorgen?

Der Kurs DAS LEBEN IN DIE HAND NEHMEN von Markus Asano richtet sich an alle, die Ihr Leben neu angehen, die Ihr Schicksal erfolgreich in die Hand nehmen wollen. Um sich so das Leben zu erschaffen, das sie erfüllt. Die Basis hierfür ist die Gewaltfreie Kommunikation.

Endlich gelangen wir in Kontakt mit uns selbst und verbinden uns mit unseren Gefühlen und Bedürfnissen. So erhalten wir konkrete Handlungs-Impulse für ihre Erfüllung.

Unterstützt wird dieser Prozess durch angenehme, abwechslungsreiche Körper- und Atemübungen, individuelle schriftliche Bausteine sowie Partner- bzw. Gruppen-Elemente.

Das Leben in die Hand nehmen

Träume leben
anstatt das Leben zu träumen



www.das-leben-in-die-hand-nehmen.de

Telefon: 040 298 124 08

Kursprogramm August 2011 - März 2012



Das Leben in die Hand nehmen

Kurse für ein erfülltes Leben

Kursprogramm August 2011 - März 2012

Ist es nicht verwunderlich, dass wir in der Schule Mathematik, Geschichte, Biologie usw. gelernt haben, aber nicht, wie wir unser Leben erfüllend gestalten?

Ein Fach wie „Das Leben in die Hand nehmen“ hat es irgendwie nicht in den Lehrplan geschafft.

Aber es ist nie zu spät.

Gehen Sie Ihr Leben neu an.

Nehmen Sie Ihr Schicksal erfolgreich in die Hand.

Um sich so das Leben zu erschaffen, das sie erfüllt.

Gelangen Sie in Kontakt mit sich selbst und verbinden Sie sich mit unseren Gefühlen und Bedürfnissen.

So erhalten Sie konkrete Handlungs-Impulse für ihre Erfüllung.



Einführungskurse

Kurse beginnen: 12 Dienstag-Abende
von 18:00 - 19:45

23 AUG | 06 MÄR

Investition:
229 Euro
199 Euro Frühbucherpreis

22 SEP | 12 JAN

12 Donnerstag-Abende
von 20:15 - 22:00

Investition:
229 Euro
199 Euro Frühbucherpreis

Aufbaukurs

Kurs beginnt: 8 Dienstag-Abende
von 18:00 - 19:45

10 JAN

Investition:
159 Euro
139 Euro Frühbucherpreis

„Sei Du selbst die Veränderung, die Du Dir wünschst für diese Welt.“
Mahatma Gandhi

Einzel Coaching

Sie wünschen sich Unterstützung und Begleitung in Einzel-Gesprächen?

Ich stehe Ihnen dafür gerne zur Verfügung.

Ihre Investition für 60 Minuten: 75 Euro

Für Ihre Terminvereinbarung:
Rufen Sie mich einfach unter 040 / 298 12408 an.

Ihre Vorteile:

- Kleine Gruppen mit maximal 12 TeilnehmerInnen
- Raum für Ihre persönlichen Anliegen
- Soviel Theorie wie nötig - soviel Praxis wie möglich.

www.das-leben-in-die-hand-nehmen.de

Telefon: 040 298 124 08