



FORIS COACHING

[www.foris-coaching.de](http://www.foris-coaching.de)



FORIS-COACHING

# COACHING, ZEN & ACHTSAMKEIT

SICHTWEISEN AUS DER  
BUDDHISTISCHEN  
PSYCHOLOGIE

[WWW.FORIS-COACHING.DE](http://WWW.FORIS-COACHING.DE)



## RAUS AUS DEM KOPF

UNSER HEUTIGER FOKUS LIEGT IM DENKPROZESS, IM PLANEN UND EFFEKTIV ZIELE ERREICHEN UND PROBLEME LÖSEN. UNSER KÖRPER UND UNSERE EMOTIONEN SPIELEN KAUM ODER NUR EINE SEHR UNTERGEORDNETE ROLLE. WER KENNT DAS NICHT? IM KOPF IST VIEL ZU VIEL LOS UND DER KÖRPER NICHT WACH, ODER BEWUSST.

NICHT IMMER HABEN WIR EINEN EINFLUSS AUF DAS WAS UNS IM LEBEN GESCHIEHT, ABER WIR HABEN SEHR WOHL EINEN EINFLUSS DARAUF, WIE WIR DAMIT UMGEHEN. THEORETISCH KLINGT DAS IMMER EINFACH UND DOCH SIND WIR ZU SCHNELL WIEDER IM REINEN DENKPROZESS. RAUS AUS DEM KOPF REIN INS HERZ!



# SEMINARINHALT

DIESES SEMINAR BIETET DIE MÖGLICHKEIT ZU LERNEN, WIE DU DICH UND ANDERE MENSCHEN ÜBER MITGEFÜHL, ACHTSAMKEIT UND DEM VERSTÄNDNIS VON ANNEHMEN UND LOSLASSEN ERREICHEN KANNST. DU LERNST COACHING-METHODEN AUS DEN GRUNDLAGEN DER BUDDHISTISCHEN PSYCHOLOGIE KENNEN. SIE SIND EINFACH, VERSTÄNDLICH UND JEDERZEIT ANWENDBAR. SIE HELFEN NICHT NUR STRESSGEFÜHLE UND PROBLEMDENKEN WIRKSAM ZU REDUZIEREN, SONDERN DEN EIGENEN KÖRPER WIEDER BEWUSSTER WAHRZUNEHMEN.

DIE THEMEN: HALTUNG, BEZIEHUNG, ATEM, ANGST, AKZEPTANZ, PERFEKTION UND ENTSCHEIDUNGEN WERDEN AUS DER SICHT DER BUDDHISTISCHEN PSYCHOLOGIE, DEM COACHING UND DEM ASPEKT DER ACHTSAMKEIT ERLÄUTERT. IN SIEBEN ZWEISTÜNDIGEN VORTRAGSREIHEN ERHÄLTST DU SPANNENDES WISSEN ZU DEN THEMEN. ZIEL IST ES MEHR NACH INNEN ZU BLICKEN UND DIE BEZIEHUNG ZU SICH UND ZU ANDEREN MENSCHEN WIEDER BEWUSST UND AUS EINER NEUEN PERSPEKTIVE WAHRZUNEHMEN.





## DAUER / KOSTEN

DIE EINZELNEN ONLINE-SEMINARE DAUERN CA. ZWEI STUNDEN UND BEINHALTEN KURZE MEDITATIONEN, EINEN VORTRAG, SOWIE ANSCHLIESSENDE DISKUSSION UND FRAGERUNDEN. SIE FINDEN IMMER MITTWOCHS VON 19:00 BIS 21:00 STATT. ZU DEN EINZELNEN THEMEN GIBT ES IM NACHGANG ZUSÄTZLICH EIN HANDOUT ZUM NACHLESEN UND VERTIEFEN. DAS SEMINAR FINDET ONLINE ÜBER ZOOM STATT, ES WIRD EIN ENLADUNGSLINK AN ALLE TEILNEHMER VERSENDET.

DIE KOSTEN BELAUFEN SICH AUF 220€/PERSON FÜR ALLE SIEBEN VORTRÄGE, EINZELNE TEILE KÖNNEN NICHT GEBUCHT WERDEN.

FRÜHBUCHER 190€

THEMA: HALTUNG

THEMA: BEZIEHUNG

THEMA: ATEM

THEMA: ANGST

THEMA: AKZEPTANZ

THEMA: PERFEKTION

THEMA: ENTSCHEIDUNGEN

ANMELDUNG & TERMINE UNTER [WWW-FORIS-COACHING.DE](http://WWW-FORIS-COACHING.DE)



[WWW.FORIS-COACHING.DE](http://WWW.FORIS-COACHING.DE)