

WORKSHOP GEWOHNHEITEN

**Dienstag, 18. Februar 25
von 18 – 21 Uhr**

Hast du dir zu Jahresbeginn Veränderungen vorgenommen?

Und jetzt merkst du, dass sie wieder in den Hintergrund rücken?
Du bist nicht allein! Veränderungen sind ein Prozess – doch mit der bewussten Ausrichtung kannst du deine Ziele erreichen.

In diesem Workshop lernst du, deinen inneren Kompass neu auszurichten und deine Gedanken bewusst zu lenken, um dein Leben nachhaltig positiv zu verändern.

Was erwartet dich?

- Entdecke, welche Gewohnheiten dich stärken und welche dich ausbremsen.
- Entwickle Strategien, um gesunde Rituale in deinen Alltag zu integrieren.
- Verstehe, warum unser Verstand Routinen bevorzugt – und wie du das für dich nutzen kannst.
- Selbsterfahrungsübungen in Zweiergruppen.

Kosten: 52 EURO

Anmeldung: info@zufrieden-heit.de oder kontakt@grafe-authentic.de

Veranstaltungsort: Maienweg 3, 89071 Ulm

„Wer den Fluss der Veränderung überqueren möchte, muss bereit sein, das Ufer hinter sich zu lassen.“

Wir freuen uns darauf, dich auf dieser spannenden Reise zu begleiten!

Herzlichst, Bettina und Hannelore