

Werden Sie zum aktiven Gestalter
Ihrer Gedanken und Gefühle



AktivBalance hilft Ihnen dabei:

- ▶ Angespante oder belastende Situationen zu analysieren
- ▶ Gefühle bewusst zu machen – Einsicht zu gewinnen
- ▶ Belastende Emotionen in positive Emotionen wandeln zu lernen
- ▶ Mitgefühl zu entdecken und eine annehmende Haltung zu entwickeln
- ▶ Förderliche Denkstrategien zu erkennen

Ihr Coach

Ganz herzlich lade ich Sie dazu ein im Rahmen der Gruppenkurse neue Erfahrungen zu machen und mit einem Quäntchen Humor neue Seiten an sich zu entdecken.

Es ist mir immer wieder ein Vergnügen, Selbst-coachingmodelle und Anleitungen den Teilnehmern an die Hand zu geben, damit sie gut für sich selbst sorgen und jeden Tag ein kleines Stück über sich selbst hinaus wachsen.

Ich habe mich auf die Bereiche ganzheitliche Vitalität, Resilienzförderung, Selbstführungskraft und Energieaufbau spezialisiert.

Vielfältige persönliche Erfahrungen, meine Ausbildungen gepaart mit Erkenntnissen aus der Neurowissenschaft, der Körperarbeit und der Psychologie fließen in meine Arbeit mit hinein.



Anja Beyer

Zertifizierte Gesundheits- und Mentalcoach

The Work™ Coach

Zertifizierte Entspannungstrainerin

QiGong- und Taichi-Kursleiterin (Legitimation Deutscher Dachverband für Taichi und QiGong)

- Individuelles Leistungs- und Lebenskraftcoaching
- QiGong-, Taichi- und Entspannungskurse
- Auszeit- und Genessurlaub für kleine Gruppen
- Referentin bei verschiedenen Bildungsträgern
- Referentin und Trainerin zur betrieblichen Gesundheitsförderung

 **AktivBalance**

Raus aus der unruhigen Gedankenbox



Das AktivBalance Training für ein entspannteres Leben

*“Wer nach außen schaut, träumt.
Wer nach innen schaut, erwacht.“*

Ihre Gedanken: Energiespender oder Bremser?

Kennen Sie das?

Gedanken, die einen nicht mehr los lassen, bei denen man sich in negativen Denkspiralen gefangen fühlt – und kein Ausstieg scheint möglich.

Geht es Ihnen auch so?

Sie stehen sich selbst öfter im Wege und lassen sich von immer wiederkehrenden und nicht gewollten Gefühlszuständen blockieren.

Dagegen können Sie jetzt aktiv angehen!

- ✓ Sie möchten lernen belastende oder stresserzeugende Gedanken zu entkräften
- ✓ Sie möchten positiv Einfluss auf sich und Ihr Wohlbefinden ausüben? Wissen aber nicht wie das geht?
- ✓ Sie möchten lernen wie Sie sich mental entspannen und wieder besser schlafen können
- ✓ Sie möchten unerwünschte Vorstellungen, Gedanken und Verhaltensweisen verändern
- ✓ Sie möchten die Beziehung zu Anderen und zu sich selbst verbessern

Weitere Informationen und Kontakt

Kursort: Stuttgart-Kaltental, Fohrenbühlstrasse 10

Kursbeginn und Dauer:

Zweimal im Jahr,
8 Trainingseinheiten zu je 2,5 Stunden.

Konkrete Termine finden Sie unter www.aktivbalance.de oder können Sie gerne bei mir direkt anfragen.

Kosten: 265,00 Euro inkl. Unterlagen

Sonstiges:

Der Kurs findet in einem geschützten Rahmen in kleiner Gruppe statt.

Weitere Informationen und Kontakt:



AktivBalance
natürlich. bewusst. lebendig.

Anja Beyer
Brühlstraße 52, 71106 Magstadt

Telefon: 07159 - 4 96 40 38
E-Mail: info@aktivbalance.de
Internet: www.aktivbalance.de

Dem Leben eine neue Richtung geben

Das AktivBalance Trainingsprogramm an 8 Abenden:

- ▶ Achtsame Wahrnehmung von Gedanken und Gefühlen
- ▶ Hinderliche Gedanken über eine Situation, über eine Person und über sich selbst untersuchen
- ▶ Vorstellungen, Bedürfnisse oder Überzeugungen entlarven
- ▶ Erleichterung finden durch bewusste Gefühlsregulation
- ▶ Neue Wege und Anreize durch hilfreiche Fragestellungen entdecken
- ▶ Förderliche Denkmuster etablieren, die zu mehr Harmonie und Zufriedenheit führen

Angewandte Methoden:

Wahrnehmungs- und Achtsamkeitsübungen

Kognitives Verhalten

The Work-Selbsterkenntnismethode

Stresscoaching-Methoden und mentale Entspannungstechniken

Neurowissenschaft gepaart mit fernöstlichen Einsichten