



Konzentration: Der Schlüssel zur inneren Resilienz

Ein zwei-teiliger Workshop (WS) zur Stärkung von innerem
Gewahrsein und Resilienz.

Daten: Freitag, 28.3.2025 (18-20.30 Uhr) und Samstag, 5.4.2025 (10-13 Uhr)

Ort: Zoom

Unsere Zeit ist schnelllebig, die Herausforderungen wachsen stetig – bis hin zum Gefühl der Überforderung. Doch wie können wir dem begegnen?

Die Wurzel vieler Stresssituationen liegt in unserem Geist: Geprägt von Erfahrungen, Vorstellungen und Wünschen, gerät er leicht aus dem Gleichgewicht. Überforderung entsteht oft, wenn unser Geist von seinen eigenen Mustern getriggert wird.

Der nachhaltige Ansatz: **Förderung der Konzentration.**

Konzentration bedeutet, so präsent und fokussiert zu sein, dass der Geist nicht von Ablenkungen überwältigt wird. Sie ist die Brücke zu innerer Ruhe, Klarheit und Resilienz. Ein konzentrierter Geist setzt Energie frei, verbessert Beziehungen, fördert Ausgeglichenheit und ermöglicht es, wirklich präsent zu sein.

Was erwartet Sie in diesem Workshop?

- Tieferes Verständnis, wie Konzentration und Resilienz zusammenhängen.
- Praktische Ansätze zur Stärkung der Konzentration.
- Werkzeug für den Alltag, um mit Herausforderungen entspannter umzugehen.

Seien Sie dabei und entdecken Sie, wie Sie mit gezielter Konzentration Stress abbauen und Ihre innere Widerstandskraft stärken können. Der Workshop bietet praxisnahe Impulse, die sofort anwendbar sind.

Kosten: CHF 220.--

Für **Fragen und Anmeldung** melden Sie sich bitte bei mir unter Mobile: **079 226 46 41** (Whatsapp, Tel) oder per E-Mail: inbox@clearview.ch.

Note: Teilnehmerzahl ist limitiert und wird bei min. 2 Teilnehmenden durchgeführt. Vorkenntnisse sind keine notwendig. Versicherung ist Sache des/r Teilnehmers/in. Bei Verhinderung kann eine Ersatzperson geschickt werden. Ein Rückvergütungsanspruch besteht nicht.



Martine Burgy: www.clearview.ch

lic.rer.pol. et lic.iur. ; NADEL ETH ZH

Autorin von

- Beam me up Shakti – Eine Reise ins Selbst
 - Yoga - Eine alte Wissenschaft neu erklärt: Teile 1 & 2
- Biografie auf www.clearview.ch/bio

Übrigens: Beliebt ist eine individuelle Einführung in die Philosophie des Yoga; diese basiert auf wertfreien Gesprächen.