



## Der Weg zu mehr Gelassenheit.

Das Emotions-Seminar,  
weil man RESILIENZ lernen kann !



## Stress, Blockaden und Ängste hinter sich lassen Wellnessmanagement für Ihre Seele und mehr Wohlbefinden im Alltag.

Eine gesunde und stabile Psyche zu besitzen ist in diesen herausfordernden Zeiten besonders wichtig und erstrebenswert.

- \* Wie kann das konkret gelingen?
- \* Was können wir präventiv tun?
- \* Wie können wir uns emotional stärken, um besser durch Krisenzeiten zu gehen?
- \* Wie können wir lernen unseren Stress zu regulieren?
- \* Wie können in belastenden Situationen souverän agieren?

Die oft unterschätzte Kraftquelle und das Regulativ für mehr Stabilität im Leben sind unsere Emotionen.

Studien zeigen: Emotionen beeinflussen fundamental das Selbstbild, so wie unsere Entscheidungen und Handlungen.

Das Spüren und Wahrnehmen positiver Gefühle ist ein wertvolles Erlebnis und eine bedeutende Erfahrung für Körper und Seele.

Das Seminar bietet Ihnen die Möglichkeit, in einer angenehmen und vertrauensvollen Atmosphäre den Stress hinter sich zu lassen und mit sich in Einklang zu kommen.

Auf der Ebene der Emotionen und des bewussten Erlebens gelingt es uns, gewünschte Veränderungen aktiv in unser Leben zu integrieren. Heute weiß die Wissenschaft, dass es eine innere Kraft gibt, die Menschen die Fähigkeit verleiht, herausfordernde Situationen gut zu meistern – die Resilienz.

Das Trainieren dieser psychischen Widerstandskraft (Resilienz) und der Umgang mit Emotionen bieten Ihnen wunderbare und leicht anwendbare Techniken, um Ihre Kräfte und Ihre Stärken einzusetzen.

Werden Sie sich Ihrer Ressourcen bewusst. Nutzen Sie Ihre angeborenen Neuro-Ressourcen, um sich in stressigen oder belastenden Alltagssituationen in Balance zu bringen.

Lernen Sie mit mentaler Stärke herausfordernde Situationen und hohe Anforderungen souverän zu meistern und gelassen zu reagieren.

### Seminar-Inhalte und Methoden Modul 1:

- \* Unser Gehirn: Eine fantastische Welt „zwischen den Ohren“
- \* Wissenswertes rund um Stressmanagement und Emotionen in unserem Gehirn
- \* WingWave – Neuro-Ressourcen und Methoden der Emotionsregulation
- \* Ressourcen erleben
- \* Impulse der Positiven Psychologie, der Wissenschaft des gelingenden Lebens
- \* Fantasiereisen mit Klangschalen – Körperreise zur Entspannung
- \* Körperwahrnehmungsübungen
- \* Tipps: Neuro-Ressourcen für das Selbst-Coaching nutzen

Es gibt einen Weg zu mehr Gelassenheit und Leichtigkeit.  
Es ist leichter als gedacht, machen Sie den ersten Schritt  
auf diesem Weg.

Kommen Sie auf mich zu und lassen Sie uns den Weg gemeinsam gehen.

Termin:

Sa. 21.01.2023 und So. 22.01.2023

---

Modul 1: Emotionen und Resilienz – Der Weg zu mehr Gelassenheit in unruhigen Zeiten.

Modul 2: Resilienz – Was die Seele stark macht.

Modul 3: Stärkung der Persönlichkeit – Das Innere Kind im Fokus.

Modul 4: Stärkung der Persönlichkeit – Mit Urvertrauen in die Zukunft.

---





**CAROLINE SCHMITT**  
COACHING MIT  
SYSTEM



Termin Modul 1:

Sa. 21.01.2023 und So. 22.01.2023

Ort:  
Hotel Forsthof  
Forsthof 2, 71711 Kleinbottwar

Seminarpreis: 340,00 € \*  
(incl. Getränke, Kaffeepausen und Mittagessen)

Anmeldung und Fragen gerne an:

Caroline Schmitt  
Telefon: 0172 154 27 13  
[www.caroline-schmitt.de](http://www.caroline-schmitt.de)  
[cs@caroline-schmitt.de](mailto:cs@caroline-schmitt.de)

Praxis und Klangraum:  
Panoramastraße 44 74395 Mundelsheim

\* Kein Ausweis der Umsatzsteuer,  
da Kleinunternehmern nach § 19 Abs. 1 USTG

**CoachTrainerAkademieSchweiz** 

Kompetenz schafft Werte

