



Gelassenheitstraining

Das Wunder eines erholsamen Schlafes



Ein Workshop mit Dr. Clivia von Dewitz

Mobil: 0179 66 33 202

Web: www.coachingcvd.info

Email: clivia33202@gmail.com

Gelassenheitstraining

Das Wunder eines erholsamen Schlafes

Wahre Gelassenheit kommt von innen. So heißt es nicht umsonst, wer gelassen lebt, lebt besser und länger, kann besser Konflikte mit anderen lösen, schafft es leichter, Dinge nicht persönlich zu nehmen, anderen zuzuhören und aus Fehlern zu lernen.



Und wer ausgeruht ist, dem fällt es leichter, dem Leben gelassen zu begegnen. Mit gezielten Einschlaf- und Achtsamkeitsübungen sowie einer geführten Klangmeditation möchte ich Ihnen ein paar Techniken an die Hand geben, um zu einem tiefen und erholsamen Schlaf zu finden.

„Gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.“

Reinhold Niebuhr

Dr. Clivia von Dewitz ist Richterin, Mediatorin, Talking Circle Leader, Yogalehrerin und Coach

Mobil: 0179 66 33 202

Web: www.coachingcvd.info

Email: clivia33202@gmail.com