

ZEIT FINDEN FÜR DAS WESENTLICHE

1,5-Tage-Seminar mit Monica Kissling

**Freitag, 5. April 2019, 13.30 Uhr,
bis Samstag, 6. April 2019, 17.00 Uhr
EPI Park, 8008 Zürich**

«Ich wär' so gern dabei gewesen, doch ich hab' viel zu viel zu tun. Lass uns später weiter reden... Muss nur noch kurz die Welt retten, danach flieg' ich zu dir. Noch 148 Mails checken... Wer weiss, was mir dann noch passiert, denn es passiert so viel...»

Kennen Sie diesen Liedertext von Tim Bendzko und erleben Ihren Alltag ähnlich? Kommen Sie vor lauter Pendenzen nicht zu dem, was Ihnen wirklich am Herzen liegt und Freude macht? Oder schieben Sie wichtige Dinge immer wieder auf?

Zeit ist ein wertvolles Gut. In Zeiten der Beschleunigung wird sie aber immer mehr zum Luxus. Viele Menschen versuchen, möglichst viel zu erledigen oder zu erleben, fühlen sich dabei aber trotzdem nicht erfüllt oder brennen sogar aus.

Je voller das Programm, desto weniger Zeit bleibt für Reflexion und Musse. Wir fühlen uns getrieben, sind innerlich ständig unterwegs und «besetzt», agieren im Multitasking-Modus. Dabei verlieren wir die Präsenz im Moment, sind mit unserem Geist und unserem Herzen nicht wirklich anwesend.

So kann sich ein Gefühl der Leere einstellen, eine Sinnkrise. Genau in diesem Moment lohnt es sich, innezuhalten und nachzuspüren, wie wir unserer Lebenszeit eine neue Qualität geben können. Weil unsere Zeit endlich ist, lohnt es sich, achtsam mit dieser Ressource umzugehen. Die geschenkte Zeit darf uns erfüllen.

Wenn Sie sich mit Ihrer Zeit- und Lebensgestaltung nicht wohl fühlen, ist es Zeit, das zu ändern. In diesem Seminar helfe ich Ihnen, dem Hamsterrad zu entkommen. Wir definieren gemeinsam Ihre persönlichen Werte und schauen, wie Sie Raum schaffen können für das, was Ihnen wirklich wichtig ist. Ich unterstütze Sie dabei, einen achtsamen Umgang mit der Zeit zu finden und Ihre Zeit zu genießen.



Dieses Seminar ist geeignet für alle...

- die sich einen entspannten Umgang mit der Zeit wünschen und Stress reduzieren möchten
- die ihre Zeit nicht für Unwichtiges verschwenden möchten
- denen die Zeit davonrennt und die kaum mehr Ruhe finden
- die ständig einem Ziel (einer besseren Zukunft) nachjagen und nie ankommen
- die nur noch funktionieren, aber nicht mehr geniessen
- die im Hier und Jetzt leben und in den Flow kommen möchten
- die endlich Zeit finden möchten für Dinge, die ihnen am Herzen liegen

Seminarpauschale:

Fr. 590.– für 1,5-Tage-Seminar, inklusive Pausenverpflegung und Lunch am Samstag

Das Seminar führen wir mit 8 bis 20 Teilnehmenden durch.

Anmeldeschluss ist der 3. März 2019.

