

# ZEIT FINDEN FÜR DAS WESENTLICHE

## 1,5-Tage-Seminar mit Monica Kissling

**Freitag, 6. November 2020, 13.30 Uhr,  
bis Samstag, 7. November 2020, 17.00 Uhr**  
EPI Park, 8008 Zürich

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

### **Seminarpauschale:**

Fr. 490.– für 1,5-Tage-Seminar, inklusive Pausenverpflegung und Lunch am Samstag

Das Seminar führen wir mit 8 bis 20 Teilnehmenden durch.

**Anmeldeschluss ist der 1. Oktober 2020.**

