

Hellwach und entspannt im beruflichen Alltag

Meditation und Körperarbeit für mehr Resilienz

Do, 15.01. bis Fr, 16.01.2026, 9-16 Uhr



Foto: Ortwein, KI

Eine Videokonferenz nach der anderen? Kaum noch Zeit zum Luft holen? In diesem Kurs können Sie alle Verpflichtungen loslassen. Sie lernen Techniken, die Sie auch im beruflichen Alltag anwenden können, um sich kleine Auszeiten zu nehmen und leistungsfähig zu bleiben.

Inhalte: Resilienz, Einführung in die Atemmeditation, kinesiologische und Körperübungen, Transfer in den beruflichen Alltag | **Kosten:** 95 €

Kursleitung: Liliane Ortwein, Dipl.-Kommunikationswirtin, Personalentwicklerin, Meditierende, Mediatorin, Agile Facilitator, Coach

Anmeldung ist erforderlich: liliane.ortwein@icloud.com

Ort: Raum spirituelle Wege e. V., Goßlerstraße 30, Berlin-Schöneberg

Der Kurs ist im Land Berlin als **BILDUNGSZEIT** anerkannt.