



URBAN LIVING IN BALANCE – mit Work-Life-Balance und Achtsamkeit zu mehr Gelassenheit und Wohlbefinden/ dzięki Work-Life-Balance i uważności ku większej równowadze i dobremu samopoczuciu

Fühlst du dich gestresst und vom Leben getrieben? Willst du wieder das Wesentliche für dich leben? Sehnt du dich nach mehr Balance, Achtsamkeit und Gelassenheit? Dann haben wir das perfekte Programm für dich!

Das URBAN LIVING IN BALANCE-Programm vereint auf eine innovative Weise zwei für die ganzheitliche Lebensbalance wichtigen Blickwinkeln – die Ansätze der WORK-LIFE-BALANCE und die Methoden der Stressreduktion durch ACHTSAMKEIT. In drei Treffen beschäftigen wir uns mit deiner Lebensvision, deinen Prioritäten und deinen Werten – also mit dem was für dich wirklich wichtig ist und nach Verwirklichung strebt. Parallel dazu werden wir uns in Achtsamkeit üben. Eine achtsame Haltung hilft dir dabei den Stresssituationen unmittelbar zu begegnen und kreativ auf sie zu antworten.

Czujesz się zestresowana? Masz poczucie, że tracisz kontrolę nad swoim życiem? Chciałabyś znowu żyć tym co jest dla Ciebie rzeczywiście istotne? Tęsknisz za większą równowagą, uważnością i wewnętrznym dobrostanem? To przygotowaliśmy idealny program dla Ciebie!

Program URBAN LIVING IN BALANCE łączy w innowacyjny sposób dwie dla równowagi życiowej istotne metody – koncepcje WORK-LIFE-BALANCE z metodami redukcji stresu przez uważność. Podczas trzech spotkań będziemy zajmować się Twoją wizją życia, Twoimi priorytetami i wartościami – czyli tym co jest dla Ciebie w życiu rzeczywiście istotne. Równocześnie praktykując metody uważności. Uważne podejście do życia pomaga Ci w bezpośrednim radzeniu sobie ze stresem i kreatywnym na niego reagowaniu.

Referentin: Magdalena Pyzio

26.04. / 10.05. / 17.05.17, jeweils 18:00-20:30

Sprache/Jezyk: Deutsch, falls notwendig ist eine Übersetzung ins Polnische möglich
Jezyk niemiecki, z mozliwoscia tlumaczenia na j.polski

Teilnehmerbeitrag für 3 Termine/ oplata za 3 terminy: 45 EUR

Anmeldung/zgłoszenia:

BOX66 – Interkulturelles Begegnungszentrum für Frauen und Familien
Sonntagstr. 9, 10245 Berlin

M: box66@via-in-berlin.de

T: 030 81 700 540

www.facebook.com/box66berlin