DIE KRAFT DER ACHTSAMKEIT

Dein Achtsamkeitstraining zur Steigerung von Resilienz, Gesundheit und Gelassenheit

Mindful CCA
Compassion-Committment-Acceptance
Achtsamkeitstraining

Mach dein Leben leichter – mit Achtsamkeit
Mehr Ruhe. Mehr Klarheit. Mehr Lebensqualität.

Das 10-wöchige Mindful CCA Training hilft dir, achtsam durchs Leben zu gehen – flexibel und ohne festen Starttermin.

Deine Vorteile:

- bessere Konzentration & mehr Kreativität
- weniger Stress, Ängste & Erschöpfung
- klareres Denken & besseres Gedächtnis
- mehr Empathie & Mitgefühl
- erfülltere Beziehungen
- spürbar mehr Lebensfreude

Achtsamkeitstraining auch für Unternehmen

So funktioniert's:

- Unverbindlich anmelden über das Formular
- Wunsch-Zeit & Format angeben
- Starten, sobald sich 4 Teilnehmende gefunden haben

Infos und Anmeldung:



Veranstaltungsort

Praxis Hauentalstrasse 138
8200 Schaffhausen

*(auch in **Zürich** und **Live-Online** Seminare möglich)*

OLIVER WENZEL
Personal & Business Coaching

Hauentalstrasse 138 • CH-8200 Schaffhausen
Mobil +41 76 577 4206 • coaching@oliver-wenzel.com
www.oliver-wenzel.com