

Wellness für die Seele

Wir hetzen durch den Alltag und nehmen uns kaum noch Zeit für uns selbst. An allen Ecken und Enden werden wir gefordert. Mit deinem Cluburlaub gönnst Du Dir bereits eine kleine Auszeit von alldem. Gehe einen Schritt weiter und begeben Dich mit unserer Persönlichkeitstrainerin Angelika Wiesen auf Deine ganz persönliche **EXPEDITION ICH**.

Entdecke durch impulsgebende Vorträge und Kurzworkshops was wirklich wichtig für Dich ist, wo du stehst und hinwillst und was Dich zufrieden macht. Nimm auf Deinem inneren Sofa platz, atme durch und werde zum Experten/ zur Expertin für Dich selbst.



Angelika Wiesen

Als erfahrene Persönlichkeitstrainerin, Coach und Kommunikationsexpertin vermittelt Angelika Wiesen, wie durch eine gute Selbstreflexion und überlegtes Handeln ein neues Lebensgefühl entstehen kann. Sie holt Menschen raus aus den Alltagsgedanken und der Kopf wird frei für fabelhaft Neues. Sie regt den Wissensdurst an, macht eingefahrene Köpfe wieder denkfähig und inspiriert zu mehr Einfallsreichtum, Handlungskreativität und emotionaler Gelassenheit. Inspirierend, kompetent, abwechslungsreich.



EXPEDITION ICH – Das Programm im Details

1. TAG

Vormittags (20 Min)

Vorstellungsvortrag - EXPEDITION ICH – Wellness für die Seele – Begegne Dir selbst! Was steckt dahinter?

Nachmittags (60- 90 Min)

Impulsworkshop - ERKENNEN, WAS ICH WIRKLICH WILL

- Vom Denken und Fühlen ins Handeln kommen
Eine Forschungsreise zu meinen verborgenen Bedürfnissen

2. TAG

Vormittags (20 Min)

Vortrag - WAS MICH BLOCKIERT, MOTIVIERT UND ANTREIBT

- Meine Motive hinter dem Handeln verstehen
Eine Forschungsreise zu meinen inneren Antreibern

Nachmittags (60-90 Min)

Impulsworkshop - WAS MICH BLOCKIERT, MOTIVIERT UND ANTREIBT

- Meine Motive hinter dem Handeln verstehen
Eine Forschungsreise zu meinen inneren Antreibern

3. TAG

Vormittags (20 Min)

Vortrag - WIE DIE GEDANKEN MEINE GEFÜHLE (MIT-)BESTIMMEN

- Einfacher zu mehr Souveränität, Gelassenheit und Ruhe finden
Eine Forschungsreise zu meinen Quälgeistern und der damit verbundenen inneren Haltung

Nachmittags (60-90 Min)

Impulsworkshop - WIE DIE GEDANKEN MEINE GEFÜHLE (MIT-)BESTIMMEN

- Einfacher zu mehr Souveränität, Gelassenheit und Ruhe finden
Eine Forschungsreise zu meinen Quälgeistern und der damit verbundenen inneren Haltung

4. TAG

Vormittags (20 Min)

Vortrag – EMOTIONAL GELASSEN KONFLIKE MEISTERN

- Innere Strategien verstehen, verändern und neue Handlungsalternativen entwickeln
Eine Forschungsreise zu meinen unbewussten Verhaltensmustern

Nachmittags (60-90 Min)

Impulsworkshop – EMOTIONAL GELASSEN KONFLIKE MEISTERN

- Innere Strategien verstehen, verändern und neue Handlungsalternativen entwickeln
Eine Forschungsreise zu meinen unbewussten Verhaltensmustern

5. TAG

Vormittag (20 Min)

Vortrag – STIMMT MEIN BILD VON MIR?

- Wie andere mich wahrnehme und ich mich selbst einschätze.
Eine Forschungsreise zu meiner inneren Haltung und äußeren Wirkung

Nachmittags (60-90 Min)

Impulsworkshop – STIMMT MEIN BILD VON MIR?

- Wie andere mich wahrnehme und ich mich selbst einschätze.
Eine Forschungsreise zu meiner inneren Haltung und äußeren Wirkung

6. TAG

Vormittags (20 Min)

Vortrag – LOS GEHT`S! WIE ICH DAS, WAS ICH WILL, AUCH TUE!

- Machen Sie Ihren inneren Schweinehund zu Ihrem besten Freund.
Eine Forschungsreise zu meinem emotionalen Erfahrungsgedächtnis.

Nachmittags (60-90 Min)

Impulsworkshop – LOS GEHT`S! WIE ICH DAS, WAS ICH WILL, AUCH TUE!

- Machen Sie Ihren inneren Schweinehund zu Ihrem besten Freund.
Eine Forschungsreise zu meinem emotionalen Erfahrungsgedächtnis.

Auf Wunsch - Einzelcoaching – Begegne Dir selbst - Die Lösung liegt in Dir! (45 Min)