

„JA, ICH WILL!“

ÜBER(unser)LEBEN MIT UNS SELBST

Oft vergessen wir den wichtigsten Menschen in unserem Leben – nämlich uns selbst! In diesem Seminar beschäftigen wir uns mit Selbstbewusstsein, Selbstwert, Selbstvertrauen und Selbstliebe – denn die Beziehung zu uns selbst ist die längste und zugleich bedeutendste in unserem Leben. Wer sich selbst gefunden hat, der kann nichts mehr auf dieser Welt verlieren – also sagen wir ganz (selbst)bewusst JA zu unserem Leben, zu unserer eigenen Person, zum für uns wichtigsten Menschen!

WAS IST DAS ZIEL DIESES SEMINARS?

Wir gehen unserer Unsicherheit und unseren Opferrollen auf den Grund und begeben uns Schritt für Schritt auf den Weg zu uns selbst. Mit mehr Wertschätzung, Bewusstsein, Vertrauen und Liebe für das eigene Ich steigert sich automatisch unser Wohlbefinden, unsere Zufriedenheit – unser ganzes Leben gestaltet sich freudvoller. Mit hilfreichen Tools ausgestattet starten wir jeden Tag aufs Neue als glückliches „Ich bin Ich“ und wirken dadurch eindrucksvoller und stärker denn je auf unsere Mitmenschen.

SEMINARINHALT:

- Wer sind wir? Warum sind wir hier? Wo wollen wir hin?
- Die Kunst des Nein-Sagens
- Der Weg zu mir „Selbst. Bewusst. Jetzt“
- Gedanken und Gefühle – der Umgang mit dem eigenen Ich
- Mentale Fitnessstools (praktischer Teil)
- Ja, ich will! – Der ganz persönliche Vertrag mit mir!

TRAINERIN:	Andrea Sulzer
SEMINARORT:	gesamter deutschsprachiger Raum möglich
DAUER:	als 1- oder 2-Tages-Seminar buchbar
TEILNEHMER:	mind. 4 bis max. 15 Teilnehmer
ZIELGRUPPE:	Personen, die sich gerne für andere „aufopfern“, Rollen für die Außenwelt einnehmen und lieber „ja“ sagen, als die eigene Meinung zu vertreten und sich selbst wertvoll und achtsam zu erleben.
INVESTITION:	Auf Anfrage



ANDREA SULZER

TRAINERIN & EVENTMANAGERIN

ist seit 2013 mit ihrer Agentur „IN A TEAM“ als Outdoor-Trainerin und Eventmanagerin selbständig. Als begeisterte Bergsportlerin bringt sie all ihren Wegbegleitern die Schönheit ihrer Wahlheimat Schladming näher. Sei es beim Bergsteigen, bei Aerobic- und Smovey-Einheiten, beim Schneeschuhwandern oder mit Gruppen aller Art als Reiseleiterin und Organisatorin von Firmenevents und Rahmenprogrammen. Zuvor war sie jahrelang in der Medienbranche in Wien im Marketing beschäftigt und hat zahlreiche Ausbildungen im Outdoorbereich und der Tourismusbranche absolviert. Als dipl. Mental- & Business-Trainerin ist sie auch im Vortrags- und Seminarbereich österreichweit tätig.