



**FR. 25.09–
SO. 27.09.2020**



FREE ONLINE KONGRESS

★ KOMM WIEDER IN DEN FLOW ★

Weerts, Astrid

Thema

**Innerer Frieden
Komm wieder in deinen Flow**

Themenschwerpunkte

...den ganzen Tag gerädelt, kaum Zeit zum Luft holen, das Hamsterrad nimmt langsam Fahrt auf...bis, ja, bis es nicht mehr anhält und auseinanderbricht.

Nur, das Rad steht symbolisch für den Menschen.

Viele werden diese Situation kennen, ausgepowert, müde, immer für andere da, zu wenig Zeit für sich.



FR. 25.09–
SO. 27.09.2020



FREE ONLINE KONGRESS

★ KOMM WIEDER IN DEN FLOW ★

Wir stehen unter Druck, haben Stress, ohne darüber nachzudenken was Stress mit uns macht und dass es möglich ist sich aus dem Hamsterrad zu befreien, um wieder frei zu sein.

Es wird darüber gesprochen was Stress ist und was er mit uns macht!

Stress kann eine anregende und antreibende Wirkung haben, vorausgesetzt wir verändern unsere Einstellung dazu.

Hierzu gibt es Denkanstöße, Impulsgeber und Blickwinkel aus der man das Ganze mal betrachten kann.

Erfahrung in

Mehrjährigen Face-to-Face Coachings
Begleitung und Weiterentwicklung von Menschen in verschiedenen
Lebensphasen
Der Arbeit mit Langzeitarbeitslosen, diese zu begleiten, betreuen
und stärken



FR. 25.09–
SO. 27.09.2020



FREE ONLINE KONGRESS

★ KOMM WIEDER IN DEN FLOW ★

Aus- und Fortbildungen

- 2019 Ausbildung zum Space Coach
- 2017 Ausbildung zur Wirtschaftsmediatorin
- 2017 Ausbildung zum Systematischen Coach
- 2016 Ausbildung zum Personal Coach
- 2015 Ausbildung Train the Trainer
- 2015 Master Typo 3 Profiler

Wissenswertes über den Coach

- Neugierig
- Empathisch
- Freiheitsliebend
- Kämpferin
- Manchmal etwas nervig und penetrant
- Treibt gerne Sport und liebt Bewegung