



Was ist Dir Deine Veränderungen Wert?

Monatlich (Präsenz oder Online)

50-60 min.

ANKER ANLEGEN. INNEHALTEN.

DAS UMSETZTEN VERSTEHEN UND MACHEN

Als Sportpsychologische Expertin, Trainerin und Mutter einer ADHS- Tochter, ist mir sehr wohl der Stress des Alltags und die tägliche Herausforderung mit seinen eigene Gedanken und Emotionen bekannt.

Innehalten heißt nicht stehen bleiben.
Es heißt, kurz Anker zu legen, um wieder Richtung zu finden.

Anker legen bedeutet für mich:
Pause machen, sortieren, Hilfe annehmen zu dürfen.

Gerne gebe ich Euch einen Einblick und Impulse, den eigenen Anker neu auszuwerfen und innezuhalten.

Danijela Bradfisch

THEMEN INHALTE KÖNNTEN SEIN

- Reflexion über Verhalten und Emotionen
- Individuelle Betrachtung von Ressourcen
- Individuelle Ressourcen dürfen angewendet werden
- weitere individuelle Themen



JETZT ANMELDEN

Danijela Bradfisch
Handy: +49 152-215 121 89
E-Mail: info@danijelabradfisch.de