

WORK- SHOP

Workshop optiMental:

Achtsamkeit und Gelassenheit

Die 12 Lebensprinzipien der Shaolin.

Impulse, Gedanken, Diskussionen,
Training und Erarbeitung von eigenen
Lösungen für den Alltag

Datum & Zeit:

Samstag, 2. November 2019

8.45 Uhr – 16.45 Uhr

(Mittagpause 12.30 – 13.30 Uhr)

Ort:

Careum Weiterbildung
Mühlemattstrasse 42, Aarau

Kosten:

Fr. 250.-- inkl. Seminarunterlagen
und süsser Überraschung (ohne
fakultatives Mittagessen)

Workshopleitung:

Daniel Krenn

Dipl. Mentaltrainer und Coach

Anmeldung bis 15.10.2019, bei

Daniel Krenn – via

optimental@bluemail.ch

www.optimental.ch / 079 270 57 48



Achtsamkeit



Gelassenheit



optiMental