



## **Konzentration: Der Schlüssel zur inneren Resilienz**

**Datum:** 10. Januar 2025

**Zeit:** 17.30 bis 20 Uhr

**Ort:** Ringwaldstrasse 12a, CH – 4410 Liestal

### **Workshop zur Stärkung von innerem Gewahrsein und Resilienz.**

Unsere Zeit ist schnelllebig, die Herausforderungen für Lehrpersonal und Schüler wachsen stetig – bis hin zum Gefühl der Überforderung. Doch wie können wir dem begegnen?

Die Wurzel vieler Stresssituationen liegt in unserem Geist: Geprägt von Erfahrungen, Vorstellungen und Wünschen, gerät er leicht aus dem Gleichgewicht. Überforderung entsteht oft, wenn unser Geist von seinen eigenen Mustern getriggert wird.

Der nachhaltige Ansatz: **Förderung der Konzentration.**

Konzentration bedeutet, so präsent und fokussiert zu sein, dass der Geist nicht von Ablenkungen überwältigt wird. Sie ist die Brücke zu innerer Ruhe, Klarheit und Resilienz. Ein konzentrierter Geist setzt Energie frei, verbessert Beziehungen, fördert Ausgeglichenheit und ermöglicht es, wirklich in der Gegenwart zu sein.

## Was erwartet Sie in diesem Workshop?

- Tieferes Verständnis, wie Konzentration und Resilienz zusammenhängen.
- Praktische Ansätze zur Stärkung der Konzentration.
- Werkzeug für den Alltag, um mit Herausforderungen entspannter umzugehen.

Seien Sie dabei und entdecken Sie, wie Sie mit gezielter Konzentration Stress abbauen und Ihre innere Widerstandskraft stärken können. Der Workshop bietet praxisnahe Impulse, die sofort anwendbar sind.

**Kosten:** CHF 80.--

Für **Fragen und Anmeldung** melden Sie sich bitte bei mir unter Mobile: **079 226 46 41** (Whatsapp, Tel) oder per E-Mail: [inbox@clearview.ch](mailto:inbox@clearview.ch).

**Note:** Vorkenntnisse sind keine notwendig. Versicherung ist Sache des/r Teilnehmers/in. Bei Verhinderung kann eine Ersatzperson geschickt werden. Ein Rückvergütungsanspruch besteht nicht.



**Martine Burgy:** [www.clearview.ch](http://www.clearview.ch)

lic.rer.pol. et lic.iur. ; NADEL ETH ZH

Autorin von

- Beam me up Shakti – Eine Reise ins Selbst
  - Yoga - Eine alte Wissenschaft neu erklärt: Teile 1 & 2
- Biografie auf [www.clearview.ch/bio](http://www.clearview.ch/bio)