



4-TEILIGER KURS FÜR MÄNNER

# INNERE BALANCE & STABILITÄT

4 DONNERSTAGABENDE IN MEILEN

---

**START:  
26. OKTOBER**

---

# STÄRKE DEINE INTUITION UND LEBE BEWUSST AUS DEM HERZEN

## INHALT:

- *Bewusstseinsarbeit durch Wahrnehmen (Körper, Geist und Seele)*
- *Eigene Ressourcen kennen lernen*
- *Achtsamkeitsübungen, Herzatmung, im Hier und Jetzt sein*
- *Lebensqualität und Berufung erkunden*
- *Arbeitsblätter zur Reflektion zwischen den Abenden*
- *Integration, Austausch und Kraft der Kleingruppe nutzen*

## DETAILS:

Donnerstags: 26.10, 9.11, 23.11, 7.12.2023

Zeitraum: 18.30–21.15

Ort: PraxisRaum Coaching für Menschen  
Pfannenstielstrasse 112, 8706 Meilen

Kosten: CHF 360.– für alle 4 Abende

## ANMELDUNG:

[philipp@coaching-fuer-menschen.ch](mailto:philipp@coaching-fuer-menschen.ch)

Entdecke  
deine Kraft  
und nutze  
dein Potential!



## PHILIPP RUTISHAUSER

Life Coach / Lebensberatung / Mensch sein

[www.coaching-fuer-menschen.ch](http://www.coaching-fuer-menschen.ch) / 079 625 46 15