

# Sicher durch die Unsicherheit mit InnerLeadership



Online Kurs für Frauen Donnerstags  
ab 17. September 2020, 5 Termine á 90 Minuten

In unserer sich immer schneller wandelnden Welt ist die Zukunft und sind die Auswirkungen unserer Entscheidungen immer weniger vorhersehbar. Angesichts dieser Ungewissheit ist es wichtiger denn je, nach innen zu blicken, um dort Ruhe, Orientierung und Gelassenheit zu finden. Mit Hilfe der InnerLeadership Methode lernen Sie, Ihre Körperintelligenz zu entschlüsseln um zu inneren Halt, Vertrauen und neuen Antworten zu finden.

## Inhalt

- Achtsamer Umgang mit Angst und Ungewissheit
- Orientierung und Halt mitten im Wandel
- Stabilität und Freiraum finden
- Vertrauen in das Nicht-Wissen
- Wie uns der „Felt Sense“ durch die Ungewissheit lotsen kann
- Sicherheit durch Zugang zur Stimme der inneren Weisheit

Bei jedem Online-Treffen finden Sie durch geleitete Meditationen innerlich zur Ruhe, bekommen theoretische Inputs und tauschen sich mit anderen aus.

## Zielgruppe

Selbständige, Entscheidungsträgerinnen und alle, die:

- eine klare Orientierung und Gelassenheit in ungewissen Zeiten wünschen
  - die Chancen der Krise zu einer Neuorientierung nutzen möchten und
  - die Bereitschaft, 10 -15 Minuten pro Tag für die Meditation im Alltag mitbringen.
- Maximal 12 Teilnehmerinnen, keine Vor-Erfahrungen nötig

## Zeiten

5 Termine: 17.09., 24.09., 1.10., 22.10. und 29.10.2020 jeweils Do 19.00–20.30 Uhr

## Preis

195 Euro für Privatpersonen, 270 Euro Firmenzahler, inklusive Arbeitspapieren und zahlreichen mp4 Meditationsanleitungen.

## Leitung



**Susanne Kersig** Focusing Ausbilderin (DAF), Pionierin in Stressbewältigung durch Achtsamkeit in Deutschland, Autorin, Coach und Psychologische Psychotherapeutin [www.achtsamkeit.info](http://www.achtsamkeit.info) Bitte melden Sie sich mit Namen, Anschrift, Email, Telefon und Beruf an: [susanne@kersig.de](mailto:susanne@kersig.de)

## Teilnehmer- Stimmen

*Ich fand es toll, solche Qualitätszeit genießen zu dürfen: Beruhigung, Sammlung und Regeneration. Ich meine, nun schon viel gleichmütiger, geduldiger, grosszügiger aber auch selbstfürsorglicher geworden zu sein.*  
Irene Glassner

*Tolle kompetente und warme Leitung. InnerLeadership verständlich und interessant aufbereitet mit sehr guten Papers und Meditationen. Hervorragende Begleitung für den Alltag.*  
Karen Waugh

*Der Ablauf der Abende war wirklich sehr gut durchkomponiert und der Kurs hat mir eine unbezahlbare Schatzkiste mit gegeben.*  
Andrea Del Favero