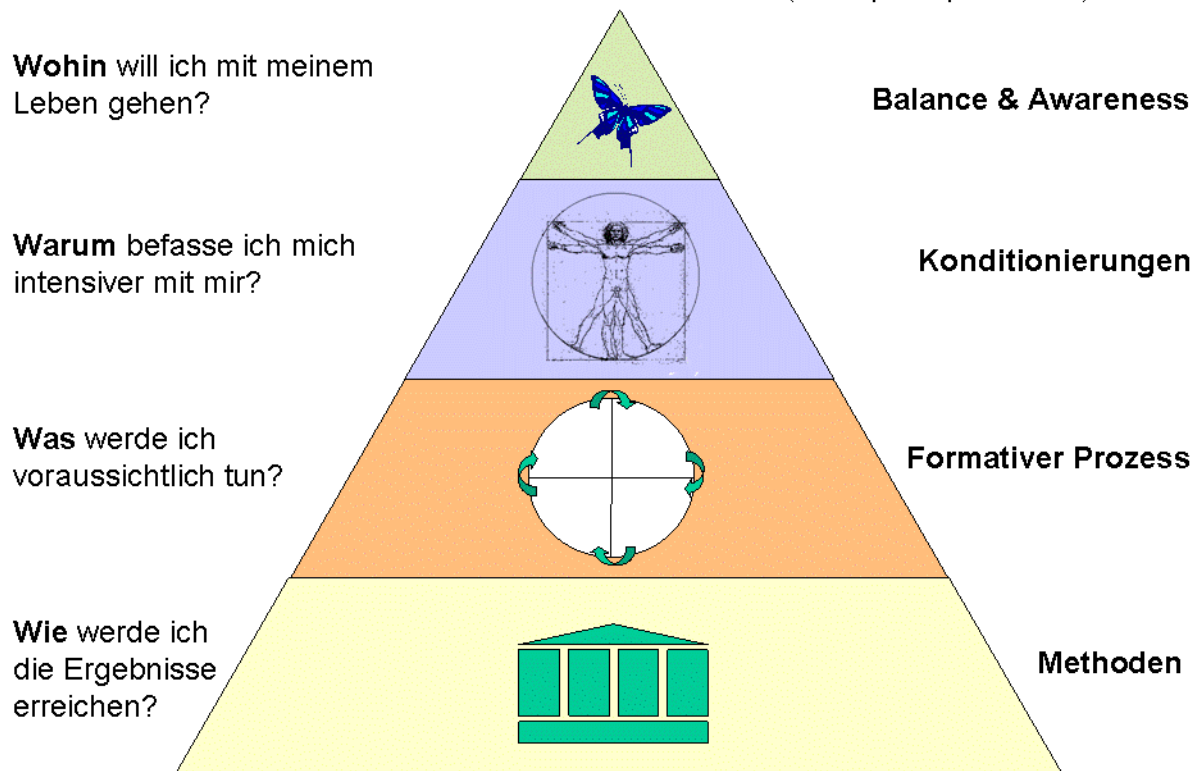


Personal Excellence - Vertiefung (2 Tage)

Als Basis wird auf folgendem Inhalt des Grundkurses Personal Excellence aufgebaut: Einführung ins Thema Personal Excellence, Werte, Grundeinstellungen, Visionen, Konditionierungen und Muster. In diesem Vertiefungskurs befassen wir uns intensiver mit folgender Pyramide zu Persönlichem Wachstum:

Übersicht: *Personal Excellence* (Lebensphilosophie / Modell)



Es werden insbesondere folgende Themen eingeführt, besprochen und mit Übungen vertieft:

- Personal Excellence als Lebensphilosophie verstehen und spüren
- Erkennen und verdeutlichen eigener Verhaltensmuster resp. Konditionierungen
- Bewusste Achtsamkeit (Awareness) besprechen, diskutieren und üben
- Polarity Coaching als gesamtheitlichen Ansatz als Unterstützung kennen lernen
- Kennen lernen der Idee des Inneren Kindes
- Einführen und Ausprobieren einer aktiven Meditationen
- Körper, Leistung, soziales Umfeld und Visionen balancieren lernen

Als Abrundung wird ein spannender, unterhaltsamer und eindrucklicher Spielfilm über das Thema *Inneres Kind* geschaut.