



Impulszeit für Dich

Liebe Leser*innen,

durch einen „**Impuls**“ kommt etwas in Bewegung.

Impulse lassen sich meist nicht planen und hängen auch davon ab, ob wir sie in unserem manchmal hektischen Alltag überhaupt bewusst wahrnehmen. Impulse können „Beweggründe“ sein – vielleicht etwas Neues auszuprobieren und ab jetzt etwas anders zu machen, im Idealfall auch zu erkennen, dass alles so genau richtig ist, wertvoll und so bleiben soll.

Wann erlauben wir uns wirklich auf unser „Herz“ oder „Bauchgefühl“ zu hören?

Meist sind wir im Denken und Handeln unterwegs, wägen sachlich ab oder haben „gute Gründe“, dass dies oder jenes eben jetzt so nicht geht oder sein darf...

Unabhängig von einem individuellen Coaching-Prozess, biete ich ab Mai monatlich zu unterschiedlichen Schwerpunktthemen eine sogenannte kleine „**Impulszeit**“ an. Nach dem Motto „**Herz über Kopf**“ geht es in diesen 2,5 Stunden darum, einfach mal durchzuatmen und in einer kleinen Gruppe bis 5 Personen in einem vertraulichen Rahmen eine Auszeit zu nehmen. Sich mit eigenen Themen zu beschäftigen, spontanen Gedankensplittern nachzugehen - sich auszutauschen - ohne Erwartung oder Bewertung. Einfach mal „**Zeit für Dich**“ und vielleicht einem neuen Impuls, den Du mit in Deinen Alltag nehmen möchtest?

Im Mai geht es um das Thema „Ressourcen“.

In Kontakt kommen mit unseren **Stärken und Kompetenzen** kann sehr wohlütend sein und gerade in turbulenten Zeiten als Kraftquelle dienen.

2 Termine stehen zur Auswahl

- **9. Mai 17:00 bis 19:30 Uhr**
- **10. Mai 9:30 bis 12:00 Uhr**

Die jeweilige Impulszeit findet in meinem Praxisraum in der „Kugelschreiberfabrik“ in Ober-Ramstadt statt. Der Unkostenbeitrag beträgt 25,00 €.

Anmeldungen und weitere Infos unter info@sgr-coaching.de oder über die Homepage www.sgr-coaching.de

Ich freue mich auf euch,
Sabine Gräf-Richter



Sabine Gräf-Richter
Hohlgasse 16
64372 Ober-Ramstadt