



ROUTINEN

COACHINGCAFÉ WORKSHOP

ZEIT FÜR MICH!

**Das CoachingCafé ging letzten
Donnerstag mal wieder online
- und wie! :)**

**Verena begrüßte tolle
Teilnehmerinnen zum Online
CoachingCafé
„Zeit für mich! Routinen im Alltag“.**

**Was macht es einfacher in einem
stressigen Alltag sich mehr „Zeit für
mich“ zu nehmen? Hier gab es unter
tollen Gleichgesinnten gute Impuls-
Übungen und viel Wertvolles zu
teilen und zu lernen.**

weiterlesen ... Seite 2

Verena Gührer | Coachin und Mentorin | www.wegweiserin.net

Seite 2 - Routinen

COACHINGCAFÉ WORKSHOP

ZEIT FÜR MICH!

Danke an die alle Teilnehmerinnen, die das Online Treffen lebendig und nah gemacht haben. Unser Highlight war das Strahlen in den Gesichtern, nachdem die eigene neue Routine gefunden wurde. Wir freuen uns über all das schöne Feedback von euch, dass die Tipps und Übungen wertvoll und nützlich waren. Das ermutigt uns zum Weitermachen. :)

Was sind Eure Erfahrungen mit Routinen, in denen ihr nur Zeit für Euch nehmt? Was hilft Euch dran zu bleiben?

Weitere Anregungen von Verena findest Du in ihrem Blog Artikel vom letzten April zum Thema Routinen in unsicheren & strukturlosen Zeiten weiter unten.

Herzliche Grüße von Verena & den coaching4friends