





## IKIGAI – Finde deinen Flow

Fragst du dich manchmal, was dir besonders wichtig ist und was du wirklich willst?

Fragst du dich, wo deine Passion liegt und wann du ganz in deinem Element bist?

Fragst du dich, ob dich deine aktuelle berufliche Tätigkeit erfüllt und ob du in deinem Leben das machst, was du gut kannst und sinnstiftend ist?

### Diesen Zustand nennen die Japaner «IKIGAI».

Übersetzt bedeutet das «**der Sinn des Lebens**» und ist das, was uns antreibt und uns beschwingt – sozusagen der Schlüssel zum Flow und zu einem erfüllten Leben.

### Nimm dir die Zeit und komm an unseren Workshop:

- verlasse deine Komfortzone
- finde heraus, was du wirklich willst
- entdecke und stärke dein persönliches IKIGAI
- richte deine Kraft und Energie darauf aus, entfache dein inneres Feuer
- erstelle deine individuelle Roadmap, um deine Ziele zu erreichen.

Wir versprechen dir zwei intensive, spannende, bewegende und inspirierende Tage, an welchen du deinem IKIGAI und deinem Flow näherkommst!



## Termine 2021:

**Sommmerkurs:** 19. / 20. Juni 2021

**Herbstkurs:** 20. / 21. November 2021

### Zeiten:

Sa 10:00-18:00 Uhr / So 9:00-17:00 Uhr

### Ort:

**Prisma Bern, Klösterlistutz 18, 3013 Bern**

Zentral gelegen in der Berner Altstadt, mit Blick auf das Münster, die Aare und den Rosengarten.

### Leitung:

**Silva Frey & Evelyne Stock**, beide Psychologinnen FSP mit langjähriger Erfahrung in Beratung / Coaching, dem Anstossen und Begleiten von Entwicklungsprozessen sowie in der Moderation.

### Methoden:

Wir wenden im Workshop verschiedene psychologisch fundierte Ansätze wie Ressourcenarbeit, Mentaltechniken, Coaching und Peercoaching an.

### Kosten:

CHF 590.- inkl. Zwischenverpflegungen sowie Mittagslunch am Samstag.

Meldet euch zu zweit an und profitiert von 15% Freundschaftsrabatt.

### Kontakt und Anmeldung:

**E-Mail:** [ikigai@evelynestock.ch](mailto:ikigai@evelynestock.ch)

**Telefon:** Evelyne: 076 339 83 50 / Silva: 079 659 45 79