

in VERBINDUNG bleiben-
mit mir SELBST und ANDEREN,
auch in herausfordernden Zeiten!



- *Wie kann ich gut in meiner Mitte bleiben?*
- *Wie kann ich mit starken Gefühlen umgehen?*
- *Wie kann ich herausfinden, was ich gerade wirklich brauche und was genau hinter meinen Gefühlen liegt?*
- *Wie kann ich Verbindung zu meinem Gegenüber herstellen, auch wenn dieser anderer Meinung ist?*
- *Wie kann ich meinen Ärger, Frust, meine Besorgnis usw. sprachlich ausdrücken ohne Schuldzuweisung?*
- *Wie kann ich mit Kritik die gegen mich gerichtet ist umgehen?*
- *Wie kann ich Ruhe, Stärke und Frieden in mir finden, auch in herausfordernden Zeiten?*



HERZliche Einladung zu vier besonderen **ONLINE-ABENDEN**

für alle Personen die gerne Antworten auf diese Fragen haben möchten.

Schwerpunkt ist dabei die **gewaltfreie Kommunikation bzw. Herzenssprache.**

Termine: 20.12., 10.1., 17.2., 10.3.
von jeweils 18.00 bis 20.00 mit abschließender Meditation, für alle die mit meditieren möchten.

Kosten: 34€/Abend; bei Buchung von allen vier Abenden um einiges günstiger Gesamtkosten = 120€ (Abende einzeln oder gesamt buchbar)

Anmeldung unter: www.astridmiller.at

bei Fragen: info@astridmiller.at oder 0681/81779682

Das was du brauchst ist:

- PC oder Tablet oder Handy
- Internetverbindung
- Offenheit und kleines bisschen Zeit