

VEREIN SELBSTHEILKRAFT & Dr. Joanna Kaniewska-Eröd

LIFE dynamics

MENTALTRAINING MIT ERFOLGREICHEM LEBENSDESIGN

MEHR KLARHEIT

MEHR KRAFT

MEHR ZEIT

für Dein Traumleben auf allen Ebenen

Zünde Deine innere Flamme in der zauberhaften Winterlandschaft an!



FÜHRE REGIE AUF DER BÜHNE DEINES LEBENS!

Ein Angebot für alle, die raus aus dem Zeit- & Leistungsdruck wollen und ihre Lebensgeschichte in die Hand nehmen möchten!



- Hast Du die Schnauze voll von Hektik und Hamsterrad in Deinem Alltag?
- Fühlst Du Dich manchmal wie ein Tourist in Deinem eigenen Leben?
- Bist Du vielleicht ein „busy“ Elternteil, das in seinen Google-Kalender kaum was anderes außer Arbeit, Kinder und Haushalt quetschen kann (wenn überhaupt)?
- Frisst Dein selbstständiges Herzens-Business jede freie Minute Deiner Zeit und lässt gleichzeitig wenig Raum für andere wichtige Herzens-Themen?
- Bist Du beruflich „top“, sehnst Dich aber schon lange nach der anderen Seite in deinem Leben, mit der Du auch die Chance hättest, eine Familie zu gründen?
- Oder umgekehrt: träumst Du als zufriedener Familienmensch gerade davon, Deine wahre Berufung zu finden, die Dir nicht nur Erfüllung und Freude bringt, sondern auch Dein Bankkonto würdig unterstützt?
- Auch für Hochsensible und Perfektionist:innen gibt es bei *LIFE dynamics* viele Lösungen...!

So oft habe ich mich schon gefragt, ob es überhaupt möglich ist, alle Bereiche des Lebens zu umrahmen, wenn der Alltag so häufig so stressig wird, es ständig an Zeit mangelt und einem einfach die Kraft ausgeht... Auch mein Bühnenberuf als selbstständige Konzertgeigerin hat mich von Anfang an direkt mit Leistungsthemen sowie mit Zeitdruck, Zustandsmanagement und Work-Life-Balance konfrontiert. Diese tiefgreifenden Erfahrungen und ihre Bewältigung durch die profunde Auseinandersetzung mit Mentaltraining und Körperarbeit in zahlreichen Ausbildungen und Kursen haben mich sowohl mit einem tieferen körperlich-mentalenen Bewusstsein, als auch mit zuverlässigen Lösungskonzepten für den erfolgreichen Alltag ausgerüstet.

Seit vielen Jahren bin ich als begeisterte Mentaltrainerin und Körperarbeitspädagogin tätig und helfe anderen, ihre Herausforderungen zu überwinden und ein ausgeglicheneres und glücklicheres Leben zu führen. In meiner Privatpraxis coache ich sowohl Klient:innen, die sich mit professioneller Expertise Ziele setzen wollen, um ihre Visionen zu verwirklichen, als auch Musiker:innen mit dem Schwerpunkt körperlich-mentale Gesundheit im künstlerischen Beruf.

Egal, wo Du Dich gerade befindest, die wesentlichste Frage lautet:

Möchtest Du die Regie auf der Bühne Deines Lebens führen, die Hauptrollen und die Nebenrollen in Deiner Geschichte definieren und den Verlauf der Handlung beeinflussen?

Meine Antwort ist *LIFE dynamics*: ein vielfältiges und ganzheitliches Lebensdesign-Programm, das alle Lebensbereiche mit Hilfe erfolgreicher Mentalstrategien und Körperarbeitsmethoden meistert.

WAS MACHT DIESEN KURS BESONDERS?

Das Programm wird sowohl im Studio als auch auf **Spaziergängen im Freien** durchgeführt!

Im Kontakt mit der puren Natur kannst Du leichter und schneller Kraft tanken und zurück zu Deiner inneren Quelle finden.



Bist Du bereit für Deine individuelle Entdeckungsreise?

Willst Du wissen, wo es beginnt?

Wir schreiten gemeinsam durch folgende Lebensbereiche:

1. Gesundheit & Vitalität
2. Emotion & Intellekt
3. Persönlichkeitsentwicklung
4. Spiritualität
5. Partnerschaft & Liebe
6. Elternschaft
7. Familie & soziales Leben
8. Berufsweg & Finanzen
9. Zuhause
10. Lebensqualität

Und wohin geht es genau?

- ✓ Zuerst Richtung Klarheit und Übersichtlichkeit für Deine Ziele. Ich helfe Dir bei der Visionsentfaltung und der Motivationssteigerung. Wir überlegen gemeinsam, wie Du Dein Leben auf verschiedenen Ebenen individuell und nachhaltig gestalten möchtest.
- ✓ Dann erfährst Du, welche Strategien Du genau brauchst, um Deine Ziele zu erreichen und Deine Träume zu verwirklichen!
- ✓ Inzwischen überprüfen wir die Beliefs zu jedem Thema und gehen die gewünschten Veränderungsprozesse gemeinsam an.
- ✓ Mit Hilfe von Mentaltraining- und Körperarbeit-Tools formst Du Deine ganzheitliche Realität, die du Schritt für Schritt verwirklichst!
- ✓ Mit jeder Menge Spaß und Entschlossenheit designst Du Dein Traumleben, in dem Du stimmig nach innen und strahlend nach außen auftreten kannst!

KURSTERMINE

13. & 14. Jänner 2024

- **IM ENERGIEFLUSS:** Einführung / Gesundheit & Vitalität
- **EDLE VERFEINERUNG:** Emotionen & Intellekt / Persönlichkeitsentwicklung

27. & 28. Jänner 2024

- **ESSENZ DER LIEBE:** Spiritualität / Partnerschaft & Liebe
- **BLÜHENDE FRISCHE:** Elternschaft & Familie / Soziales Leben

2. & 3. März 2024

- **FLAMME ZÜNDEN:** Berufsweg & Finanzen / Lebensqualität
- **QUINTESSENZ:** Zuhause ankommen / Resümee allen Lebensbereichen

GENAUE ZEITEN:

Jeweils Samstag & Sonntag:

10:00-13:00	Vormittagseinheit
13:00-15:00	Mittagspause & Austausch
15:00-18:00	Nachmittagseinheit

INHALT:

- ◆ 6 Tage Gruppenkurs in Präsenz (36 Stunden)
- ◆ Kursunterlagen & ein Workbook
- ◆ BIO-Verpflegung (Snacks & Getränke)
- ◆ *LIFE* dynamics-Community – Zugang zu einer geschlossenen Gruppe:
Ein wunderbares Netzwerk, um Deine Ziele umsetzen zu können!
- ◆ Abschlusszertifikat

WICHTIGE INFOS:

- ➔ Es wird empfohlen, lockere Kleidung zu tragen und an regnerischen Tagen einen Regenschutz dabei zu haben (Regenschirm oder Regenjacke, Wasserfeste Schuhe etc.).
- ➔ **Quereinstieg** während des Kurses – nach Absprache mit der Leiterin möglich

VEREIN SELBSTHEILKRAFT & Dr. Joanna Kaniewska-Eröd

AKTION!

Die einzigartige Workshopreihe ist mein neuer Mentaltrainingskurs, den ich Dir gerne präsentieren würde. **Nur jetzt** gibt es die Chance, daran günstig teilzunehmen. Danach freue ich mich sehr über Dein Feedback.

Beitrag:

- Ab 33€/Tag
- Oder „bring a friend“ und nimm gratis teil!
- Für Vereinsmitglieder und BMC-Alumni auf Spendenbasis

Für Interessierte:

Werde Vereinsmitglied von Selbstheilkraft.at, dann sind für Dich weitere spannende Vereinsveranstaltungen zu günstigen Preisen zu besuchen.

ANMELDUNG:

Dr. Joanna Kaniewska-Eröd
dynamics@joannakaniewska.com
+43 699 1108 1118
www.selbstheilkraft.at

ADRESSE:

Ringelseegasse 17
1210 Wien

Noch Fragen? Melde Dich und wir vereinbaren einen

kostenlosen und unverbindlichen KENNENLERN-TERMIN!

Ich heiße Dich bei LIFE dynamics herzlich willkommen!

Deine Joanna