

# Soft & strong



Water is fluid, soft, and yielding. But water will wear away rock, which is rigid and cannot yield. As a rule, whatever is fluid, soft, and yielding will overcome whatever is rigid and hard. This is another paradox: what is soft is strong.

Laozi

## Meditation und Coaching

### Selbstentdeckung & Potentialentfaltung

*Diese Workshop- Reihe beinhaltet verschiedene Übungen, die Ihre Wahrnehmung von sich, den anderen und der Welt schärfen.*

*Themenschwerpunkte pro Workshop :*

- Reflexionen über seine „innere Landkarte“,
- Möglichkeiten der Körperwahrnehmung erweitern,
- Erfahren was „Intersein“ bedeutet und
- Möglichkeiten zur Potentialentfaltung erweitern.

*Sie werden Gelegenheit haben, neue Perspektiven einzunehmen und zusätzliche Seiten an Ihnen zu entdecken.*

Wer | Jeder, der interessiert ist.

Was | 4 x 2h-workshop mit angeleiteten Übungen.

Wann | 4 Montage im 14 Tage Rhythmus, ab dem 26.10.2020 um 9h morgens.

Wo | in Erlenbach ZH

Plätze | max. 4 Personen

Preis | 50 CHF pro Workshop, 190 CHF alle 4 Workshops

Mit | Katrin Tjaden, Coach und AchtsamkeitstrainerIn