

# RICHARD CASANOVA

## WORKSHOP „PRAKTISCHES FÜRS TÄGLICHE LEBEN“

Dieser Workshop ist ganz der praktischen Anwendung gewidmet! Einleitend lernen Sie an Beispielen mit realem Hintergrund, die jeweiligen Probleme, Muster und Widerstände mit den 5 Schritten (erkennen, annehmen/akzeptieren, verzeihen, ändern/loslassen und danken) zu bearbeiten und aufzulösen. Dabei werden persönliche Blockaden etc. nur auf Wunsch des/der Teilnehmers/in besprochen, ansonsten dienen die von mir präsentierten Beispiele.

Das Schwergewicht bilden anschließend Methoden und Übungen, die Sie in die Ruhe und Stille bringen, Ihr Vertrauen stärken und die Arbeit an Ihnen selber mit den 5 Schritten unterstützen.

Bitte Schreibzeug mitbringen.

**DATUM:**

21. Mai 2019

**UHRZEIT:**

15:00 – 17:00 Uhr

**KOSTEN:**

CHF 80.– pro Person

**TEILNEHMER:**

maximal 4 Personen

**ORT:**

Preyergasse 8  
8001 Zürich

(Tramstation Rudolf-Brun-Brücke,  
Tram 4 und 15, oder zu Fuss in 5  
Minuten vom Central)

**ANMELDUNG UNTER:**

[www.richardcasanova.ch](http://www.richardcasanova.ch)

