



Pink elephant

HEALTHFULNESS Workshop in Zürich

Samstag, 26. August 2017, 11-15.00 Uhr

Dieser Workshop wird bei Bedarf auf Englisch und Deutsch durchgeführt

Erlebe eine Wellness-Weekend-Atmosphäre für Körper, Seele & Geist und erhalte neue Einsichten zu dir und deinem Leben – alles in einem! Schnapp dir deine Freundin, deine Mutter oder sonst jemanden und komm in unsere Urban Oasis!

Nimm dir einmal Zeit nur für dich! Wir kreieren eine wunderschöne Oase des Zusammentreffens für dich. Mit feinen Düften, schönem Licht und **bei einer feinen Tasse Tee werfen wir einen genaueren Blick auf dich und dein Leben.** Was ist dir wichtig? Was muss noch Platz finden? Was sind deine Talente? Was brauchst du zum Entspannen und Aufladen? Hier findest du die Antworten und zwar mithilfe von Kreativität & Mindfulness.

Der Schlüssel zum Glück liegt darin, sich selber besser zu kennen und sein Leben danach einzurichten, was einem wirklich liegt. Wir bringen euch ein paar wirksame Pink Elephant-Tools, die euch helfen, euch selber besser zu verstehen und euer ganzes Potenzial zu leben.

Unser Gastdozent und Branding-Experte Alberto (Apple, Real Madrid etc.: www.plus305.com) wird im 2. Teil ein Ideen-Lab mit euch machen: dort lernt ihr, gute Ideen zu entwickeln, die euch dabei helfen, eure neuen Erkenntnisse im Leben zu integrieren (30 Min.)!

PE-WORKSHOP INHALTE:

Urban Ayurveda

Wir bestimmen deinen individuellen Typ nach Ayurveda:

Seinen eigenen Mental- und Körpertyp zu kennen, hilft dir dabei, zu verstehen, mit welchen Herausforderungen du in diesem Leben zu kämpfen hast und wie du sie am besten lösen kannst. Wir geben dir ein paar praktische Tipps, um ein gesünderes Leben im Einklang mit deinen Voraussetzungen zu führen.

Was ist Ayurveda? <https://de.wikipedia.org/wiki/Ayurveda>

Die Sinn-Such-Formel

Du erstellst ein Kreativ-Mandala deiner Berufung:

Mit schönen Farben und Magazinausschnitten sowie anhand unseres extra dafür angefertigten Tests wirst du den tieferen Sinn deiner Arbeit und deine Berufung erfassen und herausfinden, was dir wirklich wichtig ist im Leben sowie was andere an dir schätzen. Aus dem Test-Ergebnis formulieren wir zusammen deine individuelle Poesie-Formel als Inspiration für den Alltag.

Healthfulness Konzept

Werde zum CEO deiner Gedanken:

Wir stellen dir das erste Life-Proof-Mind-Prinzip von Pink Elephant vor. Du lernst, wie du schnell und einfach im Moment leben kannst und wie sich dein Leben dadurch verändern wird. Du wirst deine Gedanken-Muster und Glaubenssätze entlarven und besser beobachten können.

Yin Teachings

Wie kann ich mich besser abgrenzen & Sacred Space schaffen?

Mit einer mentalen Reise kreieren wir einen Raum – den Sacred Space. Zudem werden wir zum Thema, wie man sich sowohl im Privatleben als auch im Beruf gesund abgrenzen kann, weitere Übungen machen.

Ideen-Labor mit Gastdozent & Mitbegründer PE Alberto

Wie produziere ich gute, kreative Ideen?

Am Anfang einer jeden Lösung – sowohl Zuhause als auch im Büro - steht eine Idee: Die Schwierigkeit besteht darin, zu erkennen, welche Ideen zum Ziel führen und welche nicht. (30 Min.)

WAS DU MIT NACH HAUSE NEHMEN WIRST:

- ❖ Tipps für deinen individuellen Ayurveda Typ
- ❖ Individuelle Affirmationen und deine Poesie-Formel
- ❖ Ein gesundes Rezept, das Energie spendet
- ❖ Wohlfühl- und Mindfulness-Rituale, die du im Alltag einfach anwenden kannst
- ❖ Eine klarere Idee davon, was du brauchst im Leben, um dein Potenzial voll entfalten zu können

DATUM: Samstag, 26. August 2017

ZEIT: 11.00-15.00 Uhr

ORT: Yoga Lounge, Schoffelgasse 3, 8001 Zürich

PREIS: CHF 120.-

ANMELDUNG UNTER: nadja.scherrer@gmail.com

MITBRINGEN: bequeme Kleider, ein paar alte Magazine (Modeheftli etc.), eine Schere, ein Notizbuch und ein paar farbige Stifte

10 % SPEZIALRABATT pro Person: Schnapp dir deine Freundin, deine Mutter oder sonst jemanden und komm zu ins HEALTHFULNESS SPA!

COMMUNITY LOVE: pro Workshop laden wir 1-2 Personen ein, gratis am Workshop teilzunehmen. Weil wir daran glauben, dass alle die gleichen Möglichkeiten erhalten sollten. Meldet Euch, wenn Ihr jemanden vorschlagen wollt.