



**ANKER
AKADEMIE**

Ein Unternehmen der

**ANKER Sozialarbeit
Gemeinnützige GmbH**

Lankower Straße 11 a
19057 Schwerin

T +49 (0) 385 20226-0
F +49 (0) 385 20226-110

info@anker-akademie.de
www.anker-akademie.de

Geschäftsführer:
Stephan Hüppler

Amtsgericht Schwerin
HRB 5712

USt-IdNr.: DE 202821409

Sehr geehrte Damen und Herren,

wir möchten Ihnen heute das Angebot von Dorothea Schuldt-Windischmann-
Achtsamkeitstrainerin & Burnout Prävention (n. Jon Kabat-Zinn)

**Lebe, Liebe, Lache –
DIE drei Zutaten für ein erfülltes & schönes Leben**

vorstellen.

Einfache Schritte zu mehr Leichtigkeit, Erfüllung und Lebensfreude

Das Seminar „Lebe, Liebe, Lache – ist ideal für Männer und Frauen, die

- erkannt haben, dass zufriedenstellende Entscheidungen und Ergebnisse nur mit Herz und Verstand erreichbar sind.
- an persönlichem Wachstum und der Weiterentwicklung ihrer emotionalen, sozialen und kommunikativen Kompetenz interessiert sind.
- statt innerem Leistungsdruck und Perfektionismus lieber Lebensqualität, Leichtigkeit und Selbstbestimmtheit in ihr Leben bringen möchten.
- innerlich zur Ruhe kommen, sich selbst etwas Gutes tun und eine Atempause gönnen wollen.

Ich zeige Frauen und Männern wie man das Leben - trotz großer Herausforderungen und mancher Steine auf dem Weg - annehmen, verstehen, lieben und genießen kann und sich ein Leben mit Leichtigkeit, Freude, Frieden und Selbstbewusstsein erschafft. Ich zeige Ihnen, wie sie ihre Rollen und Masken fallen lassen können, um sich so zu zeigen, wie sie wirklich sind. Ich helfe liebevoll und ermutige jeden, seine Einzigartigkeit und Liebenswürdigkeit zu entdecken und zu leben.

KERNTHEMEN:

- Spiel, Lust und Leichtigkeit ins Leben bringen
- Angst und Verurteilung als Freudeblockierer verwandeln
- Stolz und Freude am Frau- bzw. Mann-Sein entwickeln
- Die eigene Einzigartigkeit wertschätzen lernen
- Die tiefe Freude und Berührung des Herzens wiederfinden
- Das Lachen des Kindes in sich wiederentdecken

Termin: **16.04.2021; 8:30 Uhr bis 15:30 Uhr**

Ort: Lankower Str. 11a, 19057 Schwerin

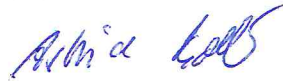
Gebühr: 130,00 €
(inklusive Tagungsgetränke, Tee und Kaffee mit kleinem Snack, Obst sowie einem Mittagessen)

Anmeldung: www.anker-akademie.de; Menü; ANKER Akademie; Anmeldung
Die Seminarnummer lautet: 2021-23

Rechnung: Erfolgt nach Anmeldung und ist im Vorfeld bis **31.03.21** zu überweisen.

Wir freuen uns auf Sie.

Herzliche Grüße



Astrid Bollow
Akademieleiterin

Schwerin, 17.11.2020