

Achtsamkeit & Entschleunigung



www.muslimcoach.org

2-Monatspaket *all inclusive*

- **PERSÖNLICHES COACHING**
In 4 individuellen Coaching-Sitzungen erarbeitest Du mit uns Dein persönliches Achtsamkeits-Programm für den Alltag
- **STRESSREDUKTION**
„Entrümpel“ Deinen Alltag und schaufle Dir die Zeit frei, die Du brauchst um entspannt durchatmen zu können
- **PROFESSIONELLE UNTERSTÜTZUNG**
Während des Coachings sind wir für Dich da, helfen Dir zu reflektieren, geben Tipps und unterstützen bei deiner Entschleunigung
- **FOKUS IMAN**
Der klare Fokus auf Dein Leben und deinen Iman ist der Schlüssel zu mehr Achtsamkeit

ENDLICH ENTSPANNT LEBEN

Bist Du im Stress, fühlst Du dich manchmal „ausgebrannt“, überfordert? Dabei überlegst Du wie es soweit kommen konnte, wie Du das Alles schaffen sollst und dabei noch eine gute Muslimah / ein guter Muslim sein kannst?

Du wünschst Dir ein Leben in Balance: – zwischen Arbeit und Privat – zwischen Alltag und Deen

Dann lass uns gemeinsam genau das erarbeiten!

Dieses individuelle Coaching-Paket bietet Dir:

- Persönliche Standortbestimmung
- Analyse Deines Stress-Levels
- Maßnahmen zu mehr Achtsamkeit und Balance
- Klarheit über Deine Gefühle, Ziele, innere Einstellung
- Strategien zur Entschleunigung des Alltags
- Stärkung deiner Identität als Muslim / Muslimah

KOSTEN: 399 € inkl. MwSt.

Jetzt anmelden – www.muslimcoach.org/achtsamkeit
oder Mail an contact@muslimcoach.org