



cordat
herzensbildung

Achtsamkeit Soforthilfe

Wir unterstützen Ihr Unternehmen bzw. Ihre Einrichtung und Ihre Mitarbeiter*innen in dieser herausfordernden Zeit! Mitten in einer Krise ist es von wesentlicher Bedeutung, den Kontakt mit sich selbst nicht zu verlieren. Wer mit sich selbst in Kontakt ist, verliert weder den Verstand noch das Herz.

Unsere Trainings, Fortbildungen und Coachings unterstützen Sie und Ihre Mitarbeiter*innen in genau diesem Kontakt.

- Sie geben Orientierung in unübersichtlichen Zeiten
- fokussieren auf das Wesentliche
- führen in die Klarheit
- stärken Mitgefühl und Verbundenheit
- fördern innere Ruhe und Ausgeglichenheit

Wir sind für Sie da: Für Sie als Führungskraft im Einzelcoaching, für Ihre Mitarbeiter*innen, für Ihr Team! Vereinbaren Sie jetzt Termine. Für ganz bald oder für den Herbst! Je nach den aktuellen Regelungen und Ihren individuellen Bedürfnissen führen wir die Trainings, Fortbildungen und Coachings inhouse bei Ihnen vor Ort durch, in unseren Räumen am Rande der Regensburger Altstadt oder online.

Unser Angebot richten wir ganz nach Ihrem Bedarf und Ihrem Ziel aus! Möglich sind beispielsweise:

- **Achtsamkeit Survival-Kit. Zum Durchatmen und Kraft schöpfen:**
small (1,5 h)* | medium (3 h) | large (6 h)
- **Achtsamkeit Basis-Training mit den wichtigsten Tools zum Sofortgebrauch**
(inklusive Audiodateien zum selbstständigen Üben): 3 x 1,5 h
- **Einzeltrainings und individuelles Coaching**

Schreiben Sie uns gern eine Email mit Ihren Fragen und Wünschen: herz@cordat.org

Unser gesamtes Portfolio für Unternehmen, soziale Organisationen und Gesundheitsberufe finden Sie auf unserer Homepage unter www.cordat.org

**Achtsamkeit Survival-Kit small ist nur buchbar bei mindestens 3 Gruppen*

Ihr Trainerteam:



Nicole Balej

Diplomtheologin,
Achtsamkeitstrainerin,
MBSR-Lehrerin, Life-Coach



Christian Heitzer

Germanist, Theologe,
Achtsamkeitstrainer,
MBSR-Lehrer, Life-Coach



cordat

raum für achtsamkeit, muße
und herzensbildung

seminare • trainings

retreats • coaching

www.cordat.org