

# WEITERE INFOS:

[www.ziele-achtsam-  
erreichen.de](http://www.ziele-achtsam-erreichen.de)



## Veranstaltungsort:

Martin-Luther-Kirche  
58453 Witten  
Ardeystraße 138  
Raum 2

## Zeit:

Samstag, 2.2.2019  
von 14-18 Uhr

Kosten: 25 €

## Seminarleiterin:

**Sabine Teuchert**

Lehrerin; als Fachleiterin in der  
Lehrerbildung tätig sowie in den  
Bereichen Coaching und Bildung &  
Gesundheit.

Die TeilnehmerInnenzahl  
ist auf 12 Personen begrenzt.

**Anmeldung**

**per Mail bis zum 29.1.19:**  
[info@ziele-achtsam-erreichen.de](mailto:info@ziele-achtsam-erreichen.de)



# ZIELE ERREICHEN

Ein Seminar zum  
Selbstmanagement mit dem  
Zürcher Ressourcen Modell  
(ZRM®)



...sich mehr bewegen...  
...sich gesünder ernähren...  
...sich weniger ärgern...  
... sich mehr entspannen...

....



---

## Silvester-Vorsätze schon wieder aufgegeben?

---



**Erreiche dein Ziel, indem  
dein Unbewusstes,  
deine Emotionen,  
dein Körper  
und dein Verstand  
zusammen arbeiten.**

**Mache dich mit Lust  
und Energie  
auf den Weg!**



---

## SELBSTMANAGEMENT MIT DEM ZRM®

---

Das Zürcher Ressourcen Modell (ZRM®) ist eine vielfach erprobte und wissenschaftlich fundierte Methode zur gezielten Entwicklung und Erreichung von Zielen.

Es bietet Möglichkeiten zur Persönlichkeitsentwicklung, Ressourcenaktivierung und Selbststeuerung. Mit Hilfe von Bildern werden dabei Zugänge zum Unbewussten und zu Emotionen gesucht, um Ziele sinnvoll zu formulieren und zu erreichen.

