

Kostenlose Seminare (Webinars) in Coronazeiten

29.04.2020

In Coronazeiten kann es sinnvoll, zumindest aber interessant sein, sich mit Themen wie Stressbewältigung, achtsamer Umgang mit sich selbst und Lebensbalance zu beschäftigen.

Unter folgendem Link gibt es ein **kostenloses** Angebot zu diesen Themen, die an 3 Terminen im Mai angeboten werden:

<https://www.freewebinarsintimesofcorona.com>

- Resilience (Resilienz = Widerstandskraft bei Krisen, Stress und Belastung) - Mittwoch, 6. Mai 2020 - 15:00 Uhr (deutsche Sprache)
- Mindfulness (Achtsamkeit, sorgsamer Umgang mit sich selbst) - Mittwoch, 20. Mai 2020 - 15:00 Uhr (deutsche Sprache)
- Life balance (Einklang mit sich und seinem Leben) - Mittwoch, 27. Mai 2020 - 15:00 Uhr (deutsche Sprache)



Alex Halm

Homeoffice

Die Webinare dauern jeweils **eine Stunde**. Man sitzt gemütlich zu Hause vor PC oder Notebook und verfolgt die Präsentation der Moderatorin mit ihren Erläuterungen. Auf dem Bildschirm sieht man dazu die jeweils eingeblendeten Folien. Man kann - wenn man möchte - auch Kommentare oder Fragen in ein Eingabefeld eingeben.

Ich habe im April an diesen 3 kostenlosen Webinaren (Seminare) mit gleichem Inhalt teilgenommen. Meine Teilnahme war motiviert durch eine kleine Portion Neugier und eine große Portion Interesse, lernt man doch im Leben immer noch etwas zu dem hinzu, was man vielleicht schon mal gehört und gelesen hat.

Anmelden kann man sich unter der Mailadresse: coronacoaching2020@gmail.com

Dabei bitte angeben, dass man am Webinar in deutscher Sprache teilnehmen möchte. Man erhält eine

Antwort per Mail mit weiteren Informationen.

Alex Halm (für Fragen erreichbar unter halm@online.de)

[Zur Nachrichtenübersicht](#)