

13.01.2021 - 09:22 Uhr

Der Jahresanfang macht Lust auf Veränderung: Mit dem ersten digitalen Coaching-Kurs "Das Leben neu ordnen" des Mindstyle-Magazins FLOW kann man jetzt richtig durchstarten



Hamburg/ Münster (ots) -

Zum Jahresbeginn steht vielen der Sinn nach Veränderung. Vorsätze werden in die Tat umgesetzt und neue Wege beschritten. Hilfestellung und Orientierung bietet dabei das neue digitale Kursangebot rund um die Themen Achtsamkeit und Persönlichkeitsentwicklung des Mindstyle-Magazins FLOW. Die Video-Kurse gehen in die Tiefe und befähigen die Teilnehmer*innen, positive Veränderungen selbst anzustoßen, neue Einsichten zu gewinnen und den eigenen Horizont zu erweitern. Spielerische und leicht umsetzbare Übungen helfen dabei, den Weg der Reflexion und Veränderung mit Leichtigkeit und Freude zu begehen.

Der digitale Kurs "Das Leben neu ordnen" macht den Anfang der FLOW COACHING-Kurse. Von der FLOW-Redaktion zusammen mit Expertin Anne Otto und den Kolleg*innen von Sinnsucher.de entwickelt, richtet sich das Angebot an Menschen, die sich fokussieren wollen, Vorhaben im Alltag auch wirklich umzusetzen und frei und unbeschwert ins neue Jahr zu starten. In Videoeinheiten hilft Diplom-Psychologin und FLOW-Autorin Anne Otto herauszufinden, wie man Ballast abwirft und erkennt, was wirklich wichtig ist. Sie zeigt Wege auf, Abstand vom stressigen Alltag zu finden und bei sich selbst anzukommen, um ein erfüllteres Leben zu führen. Das Seminar beinhaltet neben den Videos ein Kursskript, Arbeitsblätter und Audiodateien. Die Kapitel bauen aufeinander auf und können je nach Bedarf jederzeit wiederholt werden. Technisch funktionieren die Kurse auf jedem Gerät. Durch den hohen Praxisbezug kann das Erlernete sofort im Alltag angewendet werden.

Tanja Reuschling, FLOW-Redaktionsleiterin: "Gerade in Zeiten von Corona und Kontaktbeschränkungen suchen die Menschen nach neuen Wegen der Reflexion und Weiterentwicklung. Da trifft unser digitales Kursangebot den Puls der Zeit. Ob als Video zuhause am Laptop, unterwegs im Park über Kopfhörer oder gemütlich auf dem Sofa mit den Arbeitsblättern in der Hand - unsere Kurse sollen die Menschen in allen Lebenslagen erreichen und zeitlich flexibel und unbegrenzt nutzbar sein. Uns bei FLOW liegt das Thema der Persönlichkeitsentwicklung ohne Druck besonders am Herzen. Wohlbefinden und Zufriedenheit stehen im Vordergrund, denn nur so kann das langfristige Ziel erreicht werden, die Menschen zu mehr Achtsamkeit für sich und andere zu ermutigen."

Den ersten FLOW COACHING-Kurs gibt es zum Preis von 79 Euro. FLOW-Abonent*innen erhalten zur Einführung einen Rabatt von 25 Prozent auf den Kaufpreis. Weitere Informationen finden Sie in der aktuellen FLOW (Ausgabe 55, seit 12.01.2021 im Handel) und unter: flow-magazin.de/coaching

Honorarfreies Bildmaterial steht zum Download zur Verfügung: [HIER](#)

Über FLOW:

FLOW ist das Achtsamkeitsmagazin für Frauen, die das Leben anders sehen möchten. Achtmal im Jahr liefert das Mindstyle-Magazin vielfältige Inspirationen, Einblicke und positive Denkanstöße für ein bewussteres Leben und mehr Achtsamkeit für den Moment. Expert*innen aus den Bereichen positive Psychologie, Achtsamkeit, Philosophie und Persönlichkeitsentwicklung kommen zu Wort und reflektieren die aktuellen Stimmungen und neuen Entwicklungen in der Gesellschaft. Das Magazin zeichnet sich durch eine liebevolle Gestaltung, viele Illustrationen und eine aufwendige Ausstattung aus.

Über die Deutsche Medien-Manufaktur (DMM):

Die Verlagsgruppe Deutsche Medien-Manufaktur (DMM) ist ein Tochterunternehmen des Landwirtschaftsverlags Münster und Gruner + Jahr, die zu jeweils 50 Prozent beteiligt sind. Zur DMM gehören die Marken LANDLUST, ESSEN & TRINKEN, ESSEN & TRINKEN FÜR JEDEN TAG, LIVING AT HOME, LAND & BERGE, FLOW, EINFACH HAUSGEMACHT, HYGGE und LANDLUST ZUHAUS.

Pressekontakt:

Andrea Kramer
PR/ Kommunikation LIVING
Telefon +49 (0) 40/ 37 03 - 38 47
E-Mail kramer.andrea@guj.de
Web: www.zeitfuerschoenes.de

Medieninhalte



Concentrated female freelancer sitting at table and browsing laptop while working on remote project in cozy workplace at home. Honorarfrei nur in Zusammenhang mit der redaktionellen Berichterstattung über FLOW/ FLOW COACHING 2021. Ansonsten bitte an Stocksy wenden / Mit dem ersten digitalen Coaching-Kurs "Das Leben neu ordnen" des Mindstyle-Magazins FLOW kann man jetzt richtig durchstarten / Weiterer Text über ots und www.presseportal.de/nr/111390 / Die Verwendung dieses Bildes ist für redaktionelle Zwecke honorarfrei. Veröffentlichung bitte unter Quellenangabe: "obs/Deutsche Medien-Manufaktur (DMM), FLOW/BONNINSTUDIO"

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100062552/100862946> abgerufen werden.