

12.08.2021 - 09:56 Uhr

Das Mindstyle-Magazin FLOW baut sein Coaching-Angebot zu Achtsamkeit und Persönlichkeitsentwicklung mit Video-Kursen aus und startet neuartigen Kurs auf Instagram



Hamburg/ Münster (ots) -

Wie möchte ich zukünftig leben? Was ist mir wirklich wichtig und wie werde ich im Alltag zufriedener? Durch die Corona-Pandemie rücken diese Fragen immer stärker in den Fokus der Menschen. Sie horchen in sich hinein und der Wunsch nach sinnstiftenden Erlebnissen wächst. Selbstwirksamkeit, Achtsamkeit und die persönliche Weiterentwicklung erfahren einen ganz neuen Stellenwert. Das Mindstyle-Magazin FLOW unterstützt die Menschen bei der Persönlichkeitsentwicklung und baut das FLOW COACHING-Angebot mit Video-Kursen in Kooperation mit sinnsucher.de weiter aus.

Tanja Reuschling, FLOW-Redaktionsleiterin: "Wir verstehen uns als Magazin für Menschen, die das Leben anders sehen möchten. Wir bieten vielfältige Inspirationen, Einblicke und positive Denkanstöße für ein bewussteres Leben und mehr Aufmerksamkeit für den Moment. Unser Anspruch ist es, vielen Menschen zu mehr Wohlbefinden, Zufriedenheit und Achtsamkeit im Alltag zu verhelfen, denn vielen fällt es schwer, Abstand vom stressigen Alltag zu finden und zu sich selbst zu kommen - hier setzen unsere Video-Kurse an."

Ab sofort sind die Kurse "Dein Atemflow - Finde Deine innere Stärke" mit Atem-Coach Christine Schmid und "Stark durch schwierige Zeiten" mit Diplom-Psychologin Anne Otto auf sinnsucher.de verfügbar. Im Herbst folgt "Schreib es dir von der Seele" mit FLOW-Expertin Anne Otto. Die Video-Kurse wurden von der FLOW-Redaktion zusammen mit den FLOW-Expertinnen und den Kolleg:innen von Sinnsucher.de entwickelt. Das Angebot richtet sich an Menschen, die Veränderungen selbst anstoßen und den eigenen Horizont erweitern wollen. Die Video-Kurse sind in Einheiten mit leicht umsetzbaren Übungen unterteilt, die je nach Bedarf wiederholt werden können. Durch den hohen Praxisbezug kann das Erlernte sofort im Alltag angewendet werden. Das Seminar beinhaltet neben den Videos umfangreiches Begleitmaterial in Form von Kurskript, Arbeitsblättern und Audiodateien. Technisch funktionieren die Kurse auf jedem Gerät und sind zeitlich flexibel und unbegrenzt nutzbar. Die Kurse kosten zwischen 79 und 129 Euro.

Auch auf den Social-Media-Kanälen startet FLOW mit etwas komplett Neuem - ein digitales Coaching via Instagram, das sich um achtsame Selbstorganisation dreht.

Steffi Plikat, Leiterin Digital Content FLOW: "Bei FLOW probieren wir gerne Dinge aus und möchten unsere Community immer wieder begeistern. Mit unserem ersten Instagram-Coaching bieten wir ein ganz neues digitales Erlebnis und bringen unsere Community dort zusammen, wo sie sich zuhause fühlt. Unser erster Kurs vermittelt die Bullet Journaling-Methode und versorgt die Teilnehmenden zudem mit psychologischen Tipps in Sachen achtsame Selbstorganisation. Dabei stehen uns FLOW-Expertinnen mit Rat und Tat zur Seite, um mehr Klarheit im Alltag und Fokus für persönlichen Ziele zu finden."

Ab 12. September startet der erste dreiwöchige Instagram-Kurs "Bullet Journaling - achtsame Selbstorganisation" von FLOW. Mit 15 aufeinander aufbauenden Erklärvideos, Audioübungen und digitalen Aufgabenzetteln üben sich die Teilnehmenden zusammen mit Bullet-Journal-Coach Kerstin Schiemenz und Diplom-Psychologin Anne Otto in der Methode des Bullet Journalings, lernen selbst Prioritäten zu setzen und sich achtsam zu organisieren. Drei Live-Sessions, in denen die Kursleiterinnen Frage und Antwort stehen, runden den Kurs ab. Die Inhalte sind zeitlich unbegrenzt jederzeit verfügbar. LEUCHTTURM1917 stellt allen Teilnehmenden vor Kursstart ein Bullet Journal (Edition 2) zur Verfügung. Der Premieren-Kurs ist zum Einführungspreis von 49 statt 69 Euro buchbar unter flow-magazin.de/instacoaching.

Weitere Informationen zu den FLOW-COACHING-Kursen gibt es unter: flow-magazin.de/coaching

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

EINLADUNG an die Redaktionen: Benötigen Sie weitere Informationen oder möchten sich einen Eindruck von den FLOW-Coaching-Kursen machen? Wir laden Sie herzlich ein, an einem unserer Kurse teilzunehmen. Bitte melden Sie sich dafür bei: kramer.andrea@guj.de

Pressekontakt:

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

Medieninhalte



FLOW startet Instagram-Coachings / Das Mindstyle-Magazin FLOW baut sein Coaching-Angebot zu Achtsamkeit und Persönlichkeitsentwicklung mit Video-Kursen aus und startet neuartigen Kurs auf Instagram / Weiterer Text über ots und www.presseportal.de/nr/111390 / Die Verwendung dieses Bildes ist für redaktionelle Zwecke unter Beachtung ggf. genannter Nutzungsbedingungen honorarfrei. Veröffentlichung bitte mit Bildrechte-Hinweis.

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100062552/100875717> abgerufen werden.