

Inspiration mit Referaten

- Stress lass nach – für Firmen
- Achtsamkeit in der Familie – Wie kehrt Entspannung in den Familienalltag ein
- Achtsamkeit für Seniorinnen und Senioren
- Verbindung zu dir – Referat mit vielen praktischen Übungen
- Mutige Frauen in der Bibel – Stärkendes für den Lebensweg
- Christliche Werte im Alltag nutzen
- Waldbaden

Referat: 1-1,5 Std, 300 Franken
in Zürich und Aargau
weitere Kantone mit einer
Wegpauschale von 100 Franken



In unserem Alltag, ob in der Familie, als Paar oder Single wünschen wir uns glücklich zu sein und Leichtigkeit zu finden.

Ich nehme die Menschen mit auf eine Reise zu sich. Ich gestalte meine Vorträge humorvoll und liebevoll. Gönnen Sie sich, Ihren Mitarbeiter:innen, Ihren Mitgliedern oder Ihren Senior:innen eine kleine Auszeit.



Priska Gilli
Therapeutin
Achtsamkeitstrainerin
Referentin
076 531 87 07
priska.gilli@sunrise.ch



wachsen - entfalten - einfach sein

- **Stress lass nach – für Firmen**

Ob Chef:in oder Mitarbeiter:innen, viele fühlen sich erschöpft, das Hamsterrad dreht und dreht sich, die Herausforderungen nehmen zu und plötzlich ist alles zu viel ... in diesem Referat ziehen wir die Bremse, steigen aus dem drehenden Rad aus und wenden uns hin zu den verschütteten Ressourcen.

- **Achtsamkeit in der Familie – Wie kehrt Entspannung in den Familienalltag ein**

- **Achtsamkeit für Seniorinnen und Senioren**

Unsere fünf Sinne bringen uns schnell und sicher zur Achtsamkeit, weitere einfache Wege zeige ich je nach Altersgruppe und Bedürfnisse auf. Lehnen Sie sich zurück, entspannen Sie sich und tanken Sie auf.

- **Verbindung zu dir – Referat mit vielen praktischen Übungen**

Die meisten Menschen haben die Verbindung zu sich selbst verloren, Ablenkung von aussen wie Soziale Medien, Konsumverhalten, ungesunde Lebensweise, Leistungsdruck, Hektik, unzählige weitere Faktoren zählen dazu. Mit einfachen, effektiven Übungen zeige ich Ihnen auf, wie es sich anfühlt im eigenen Körper Sicherheit zu fühlen.

- **Mutige Frauen in der Bibel – Stärkendes für den Lebensweg**

In der Bibel sind viele starke Frauen, die ihren Weg mutig gegangen sind. Ich möchte ihnen Raum geben und Sie mitnehmen diese Frauen zu entdecken. Sie können grosse Vorbilder sein und uns in der heutigen Zeit ermutigen und unseren ganz persönlichen Weg inspirieren und stärken lassen.

- **Christliche Werte im Alltag nutzen**

Liebe, Hoffnung, Glaube, Demut, Gerechtigkeit, Freiheit, Frieden, Barmherzigkeit, Ehrlichkeit – sind diese Werte auch heute noch passend? Dieser Frage gehe ich mit Ihnen in diesem Vortrag nach und lasse Sie entdecken, wie Sie diese Werte in einen ausgeglichenen Alltag führen.

- **Waldbaden**

Waldbaden ist eine achtsame Praxis, bei der wir uns bewusst und langsam im Wald aufhalten um die Natur mit allen Sinnen wahrzunehmen und die Gesundheit zu fördern. Tanken Sie auf und kehren Sie erholt zurück in den Alltag. Planen Sie hierfür 1,5 bis 2 Stunden ein.

