

## Im FLOW sein

Unter FLOW verstehen wir den Zustand, in dem wir die Zeit vergessen, in dem uns alles leicht von der Hand geht, in dem wir Zufriedenheit und Glück erleben.

Die meisten von uns verbinden diesen Zustand mit Feierabend, Freizeit oder Urlaub – selten jedoch mit dem Alltags- oder Arbeitsleben.

Wusstest Du, dass FLOW Dein ganz natürlicher Zustand ist?

Bist Du bereit, Deine Grenzen zu verändern und mit viel Spaß neue Wege zu gehen?

- ✓ Dich begrenzende Denkweisen und Verhaltensmuster zu erkennen?
- ✓ Dich frei zu machen von Gewohnheiten, Ängsten und Stress?
- ✓ Deine Komfortzone zu überwinden und Deinen Träumen Raum zu geben?
- ✓ Neue Perspektiven zu entwickeln und das Außergewöhnliche zu schaffen?

*Gib' Dir selbst die wichtigste Rolle  
in Deinem Leben*

Das ist die eigentliche Entscheidung, die Du triffst und die nur Du selbst treffen kannst.

Dann begleite ich Dich mit meinem Wissen und meiner Erfahrung. Ich helfe Dir, die Begrenzungen zu erkennen und aufzulösen. Du wirst erleben, wie wertvolle Energie frei wird, die vorher in Engpässen gebunden war. Dein Leben kann wieder „Fahrt aufnehmen“.

Lebe, wofür Du Dich begeisterst, worin Du einen Sinn siehst und wo Deine wirkliche Kompetenz liegt. Dann kommst Du ganz selbstverständlich in den wunderbaren FLOW-Zustand.

## Das Wesentliche erkennen und leben

Glück und Erfolg liegen meist außerhalb unserer sogenannten Komfortzone, in der wir uns in unserem Alltagsleben eingerichtet haben.

Wir lassen uns - wie die Begrenzungen einer Straße - durch Gegebenheiten und Gewohnheiten in eine Richtung leiten, schaffen uns sichere und vertraute Wege, doch das Spannende und Lebendige, das außerhalb dieser „Komfortzone“ zu finden ist, entdecken wir nicht.

*Nicht weil es schwer ist, wagen wir es  
nicht, sondern weil wir es nicht wagen,  
ist es schwer. (Seneca)*

Im FLOW-Training machen wir uns gemeinsam auf den Weg, verlassen alte Pfade und erkunden Gegenden, in denen wir Leichtigkeit, Inspiration und Glück erfahren.

## Leitung des FLOW - Trainings:

**Joscha Ivers**, Jg. 1987

Life - und Business – Coach,

lebt mit Frau und den beiden Söhnen in Angeln.

Sein beruflicher Werdegang führte ihn von der Selbständigkeit in der Filmbranche über eine Tätigkeit in der Finanzdienstleistung hin zu Planung, Beratung und Vertrieb in der Solartechnik-Branche.

Joscha Ivers versteht es, mit Klarheit, Präzision und viel Humor die Engpässe im Leben – sowohl im privaten als auch im beruflichen - aufzuzeigen, um dann gemeinsam effektive Lösungen zu erarbeiten.

*„Mit Freude motiviere und begleite ich Menschen, die sich für einen Schritt hin zum Lebensglück entschieden haben.“*

## Anmeldung

Ich melde mich verbindlich für das *FLOW-Training* an:

- **FLOW-Trainingsblock 1**  
Sa, 9. Februar + Mi, 13. und 20. Februar 2019
- **FLOW-Trainingsblock 2 + 3**  
Sa, 9. März + Mi, 13. und 20. März 2019  
Sa, 30. März + Mi, 3. und 24. April 2019

**Name, Anschrift, Tel. Nr. Email:**

Bei Rücktritt von der Anmeldung bis 6 Wochen vor Kursbeginn wird die gesamte Kursgebühr zurück überwiesen. Bei Rücktritt bis 3 Wochen vor Beginn des Kurses werden 50 % der Gebühren erstattet. Bei einer Absage des Kurses innerhalb von 3 Wochen vor Beginn des Kurses können wir keine Erstattung mehr berücksichtigen. Möchten Sie von der Anmeldung zurücktreten, muss die Rücktrittserklärung schriftlich erfolgen.

Sollte der Kurs wegen Krankheit des Dozenten oder aus anderen Gründen ausfallen, werden die bereits bezahlten Kursgebühren rückerstattet. Weitere Ansprüche können nicht geltend gemacht werden. Die KursteilnehmerInnen handeln auf eigene Gefahr. Die Teilnahme an den Wochentagen / Wochenenden ersetzt keine medizinische oder therapeutische Behandlung.

Schadensersatzansprüche – gleich aus welchem Rechtsgrund – gegen die Dozenten oder Dritte sind ausgeschlossen.

Mit der Anmeldung übermittelte Daten werden in der Schule ausschließlich zum Zweck der Kursdurchführung gespeichert. Anschriften der TeilnehmerInnen werden über eine Liste den jeweils anderen TeilnehmerInnen zugänglich gemacht, sofern kein diesbezüglicher Widerspruch bei der Anmeldung erfolgt.

**Datum, Unterschrift**

## Aufbau des FLOW - Trainings

Unser Gehirn kann genauso trainiert werden wie unsere Muskeln. Und genau wie beim Fitness-Training braucht es auch für unsere inneren Abläufe zu Beginn konsequentes „Dranbleiben“, bis die neuen Abläufe zur Gewohnheit geworden sind.

Im Workshop werden wir samstags Deine Ressourcen herausarbeiten, Blockierungen erkennen und Handwerkszeug für ein Leben in der Aufwärtsspirale aufzeigen.

An den folgenden Übungsabenden mittwochs festigen und stabilisieren wir die neue Lebensausrichtung für Deinen Alltag.

Feedback und Austausch in der Gruppe bieten Anregung und Unterstützung, sodass sich Dein Gehirn den FLOW-Zustand als Alltagserfahrung einprägen kann.

## Bausteine des FLOW-Trainings sind:

### Das kurzfristige Ziel

Zunächst ist es wichtig, den individuell richtigen Weg einzuschlagen, um Träume zu verwirklichen und Ziele zu erreichen, Stärken zu erkennen und zu nutzen. Schnell werden wir die gewonnene Freiheit durch die Erweiterung der eigenen Komfortzone erleben.

### Das mittelfristige Ziel

Durch einen sicheren Schritt-für-Schritt-Plan wollen wir die Aufwärtsspirale generieren. Die freiwerdende Energie können wir dann nutzen und das FLOW-Feeling genießen.

## Organisatorisches

### FLOW-Trainingsblock 1

- für alle, die den ersten Schritt wagen

Sa, 9. Februar + Mi, 13. und 20. Februar 2019

### FLOW-Trainingsblock 2 + 3

- für diejenigen, die ihr Leben verändern wollen

Sa, 9. März + Mi, 13. und 20. März

Sa, 30. März + Mi, 3. und 24. April

samstags von 10 – 17 Uhr

mittwochs von 19 – 21 Uhr

Der FLOW-Trainingsblock 1 ist separat buchbar, zweiter und dritter Trainingsblock bilden eine Einheit und sind nur als Ganzes buchbar.

**Teilnehmerzahl: 8 - 16**

**Kosten: 160 Euro / Trainingsblock**

Kostenlose **Vortrags- und Schnupperabende**

jeden 1. Dienstag im Monat, 19 – 20.30 Uhr

*Mit Begeisterung durch's Leben*

**Veranstaltungsort:**



## Workshop + Begleitung

*Im FLOW sein*

**Leichtigkeit und Freude im  
Leben verwirklichen**

- Grenzen neu definieren
- mit Spaß aus der Komfortzone
- und Träume leben

