

# HOFSPIELHAUS

Mein Theater im Herzen von München



**ToDo - ToBe!**  
**Wie können wir im Alltag und im Beruf besser auf uns achten.**

Coaching mit MBSR-Trainerin, Business Coach und Heilpraktikerin Kirsten Wolff!  
Anschließend die Theatervorstellung **Der kleine Prinz**, ein Theaterstück nach Antoine de Saint-Exupéry mit Ferdinand Schmidt-Modrow.

Kosten: 15 Euro – für die Kunst!

**Wann:** 09. November 2018, 18:00 Uhr

**Wo:** Hofspielhaus München  
FalkenturmstraÙ  
80331 München

Achtsamkeit / Mindfulness begegnet einem schon fast an jeder Ecke und wird mit vielen Themen in Verbindung gebracht. Doch was ist es nun wirklich? Was steckt hinter dem Begriff Achtsamkeit und wie kann man es erlernen und in seinen Alltag integrieren?  
Sie erlernen Micropractices, die Sie gleich im Alltag anwenden können.

## **Ablauf:**

**18:15 – 19:15 Uhr:** Probe-Coaching toDo - toBe!

**19.15 – 20:00 Uhr:** Get-Together und Austausch bei Häppchen und Getränken

**20:00 – 22:00 Uhr:** Vorstellung der Hofspielhaus-Eigenproduktion **Der kleine Prinz**

**Wir bitten um frühzeitige Anmeldung, da die Plätze begrenzt sind.**

Mehr über unser Coaching-Angebot im Hofspielhaus:

[www.hofspielhaus.de/coachingtraining/coaching-akademie/stimmcoaching.html](http://www.hofspielhaus.de/coachingtraining/coaching-akademie/stimmcoaching.html)

## **Kirsten Wolff**



Als Führungskraft hat Kirsten Wolff jahrelang in unterschiedlichen Bereichen gearbeitet. Ihr sind die Mechanismen, die zu Stress führen, wohl bekannt. Seit vielen Jahren beschäftigt sie sich in ihrer Praxis für Burnout Therapie mit den nachhaltigsten Methoden, wie wir in unserem Alltag besser auf uns achten können.

[www.mbsr-kurse-muenchen.de](http://www.mbsr-kurse-muenchen.de)

[www.mindfulness-academy.de](http://www.mindfulness-academy.de)

Mitglied in den Achtsamkeitsverbänden:

