nilo.health



Zurückblicken, loslassen, Neues wagen!

Hallo 👋

wieder neigt sich ein Jahr dem Ende zu. Das ist eine tolle Gelegenheit, um innezuhalten und dich zu fragen, was dieses Jahr gut lief, welche Herausforderungen dir begegnet sind und was du im nächsten Jahr anders machen willst. Genau dabei wollen wir dich mit unseren neuen nilo.roundtables unterstützen!



Jahresreflexion – deine persönlichen Meilensteine und Erkenntnisse – mit Luka Faradsch

- Psychologin und Trainerin

Bei diesem Roundtable kannst du **zwischen einer 60- und 90-minütigen Version wählen.** In beiden Sessions wirst du auf das Jahr zurückblicken, mit herausfordernden Erlebnissen ins Reine kommen und dir einen Ausblick und neue Motivation für das kommende Jahr schaffen. In der 90-minütigen Version hast du zusätzlich die Möglichkeit, tiefer in die Selbstreflexion zu gehen und neue Erkenntnisse über deine eigene Entwicklung zu gewinnen. Alle Termine findest du in unserer Web-App.

INTERAKTIV

Jahresreflexion – deine persönlichen Meilensteine und Erkenntnisse (60 min)

Luka Faradsch

60 min | Wähle ein Datum

Englisch / Deutsch

INTERAKTIV

Jahresreflexion – deine persönlichen Meilensteine und Erkenntnisse (90 min)

Luka Faradsch

90 min | Wähle ein Datum

Englisch / Deutsch



Mindful Mondays mit Kate Robinson

– Psychologin, Achtsamkeits- und Meditationslehrerin

Mindful Mondays, einer unserer beliebtesten Roundtables, kennst du vielleicht schon. Am **19. Dezember, 2022** laden wir dich ein, den Tag mit Positivität zu starten und negative Gedanken loszulassen.

Wenn du negative Gedanken loslässt, schaffst du Raum und Gelegenheiten für Neues. Am **2. Januar 2023** kannst du dich in diesem Roundtable bewusst daran erinnern, was du erreichen möchtest.

LISTEN & LEARN

Lass negative Gedanken los

Mon.,19. Dezember, 2022

Kate Robinson

25 Min

Englisch

Mindful Monday Mehr Details

LISTEN & LEARN

Neu beginnen

Mon. 2. Januar, 2023

Kate Robinson

25 Min

Englisch

Mindful Monday Mehr Details

Das ist neu!



Hast du schon gesehen, dass es jetzt noch einfacher ist, das richtige Roundtable-Format für dich zu finden? Mit unserem neuen Design erkennst du das Aktivitätslevel sofort auf einen Blick. So findest du das Format, mit dem du dich garantiert wohlfühlst.

Einen Überblick über alle nilo.roundtables findest du in unserer Web-App! Schau dich doch einfach mal um.

Jetzt entdecken

💙

Viel Spaß mit unseren Roundtables und alles Liebe,
dein nilo.team