

[View this email in your browser](#)



Liebe Freunde und Bekannte

Was soll ich heute schreiben? Frage ich mich - so vieles ist schon gesagt worden über das bald vergangene Jahr.

Seit den neuen Verordnungen Ende Oktober ist es auch in der Frankengasse ruhig geworden: Singen im Ensemble, im Chor und die Proben für die Adventsprojekte finden nicht statt und die vielen Artikel über die Aerosole sind dem Geschäft natürlich auch nicht förderlich gewesen. Singen mit Maske ist auch nicht prickelnd. Zudem hat sich auch eine gewisse zoom-Müdigkeit eingestellt: Die Möglichkeit online zu unterrichten ist zwar Gold wert, aber den meisten reicht es, ihre Sitzungen und Meetings im Home-Office zu erledigen und sind dann froh, wenn sie nach Feierabend nicht nochmals vor dem Computer sitzen müssen.

So hatte ich nach dem Schwung im Frühling und Sommer plötzlich viel freie Zeit, ohne dass sich ein Feriengefühl einstellen wollte. Und doch: In den ersten Tagen erkundete ich neue Wege um Zürich herum: Ich wanderte an den Greifensee, um den Pfäffikersee, auf die Forch, ins Kloster Fahr, entdeckte neue Pfade auf meinem üblichen Waldspaziergang...»**Reisen ist die Sehnsucht nach dem Leben**« stand da auf einer Parkbank. Und ich werde diese Reisen in meine nächste Umgebung sicher auch dann beibehalten, wenn der Radius wieder grösser wird.

[Subscribe](#)[Past Issues](#)[Translate](#)

Meditationen angeboten habe, hervorgehoben, geordnet, korrigiert und mit Fotos ergänzt und so ist ein Heft mit dem Titel «**Mach mal Pause**» entstanden. Wenn Dich dieses Projekt «**Mach mal Pause - 21 Meditationen für mehr Wohlbefinden**» interessiert, versende ich es online für 21.- im pdf-Format. Gedruckt als Heft mit 23 Farbseiten beträgt der Selbstkostenpreis 50.-.

Dieses Jahr biete ich auch eine **Weihnachtsaktion** an: Bei Bestellung eines Sprechtraining-Abos oder des Anti-Angst-Werkzeugkoffers bis zum 25.Dezember erhältst Du 10% Rabatt:

Das Sprechtraining-Abo mit 6 Lektionen à 60 Minuten beträgt dann: 864.- statt 960.-, inkl. Buch und der Anti-Angst-Werkzeugkoffer (4 x 75 Minuten): 648.- statt 720.-, inkl. Arbeitsmaterial. Der 1.Termin findet im Januar 2021 statt.

Für meine schon bestehenden KundInnen, die im Januar schon ihre Termine haben, werde ich diesen Rabatt natürlich mit dem 1.Abo im neuen Jahr verrechnen.

Apropos **Weihnachtsgeschenk**: Vielleicht freut sich auch jemand über das Buch «Starke Stimme - Souveräner Auftritt» (ISBN-978-3-7519-0171-0), der Ratgeber mit vielen praktischen Tipps und Tricks für eine wohlklingende Stimme und eine souveräne Ausstrahlung - unter dem Weihnachtsbaum. Das Buch kannst Du in jeder Buchhandlung bestellen oder auch digital als eBook.

Und so biete ich also während der Wintermonate nur **COACHINGKURSE** an.

Coach bedeutet ursprünglich Kutsche – ein Reisegefährte also. Und so sehe ich ein Coaching als eine Form der Reisebegleitung: Ich sitze als Reiseleiterin mit Dir in der Kutsche und habe die Karte in der Hand, während Du Deinen Wagen selber steuerst: Mit gezielten Fragen wird der Weg wieder klarer, können Steine, die im Weg liegen, weggeräumt werden, die Ressourcen können aufgefüllt werden und neue Horizonte werden sichtbar. Die Energie beginnt wieder zu fließen.

Jetzt, wo die Tage wieder kürzer werden, ist der Fokus generell mehr nach Innen gerichtet. Die sozialen Begegnungen sind eingeschränkt. Wenn Du in diesem speziellen Jahr bewusst Zeit für Dich nehmen und reflektieren möchtest, wie du den Jahresübergang mit all den Unsicherheiten und Einschränkungen positiv gestalten kannst, die Segel trotz Sturm oder Flaute setzen möchtest, **jetzt säen, was im Frühling und Sommer aufblühen** darf, dann bekommst du in den folgenden Kursen und Webinaren viele praktische Inputs. Übrigens: Wenn Dich einer der Kurse interessiert, jedoch zeitlich nicht passend ist, kannst Du mir gerne Deine Wünsche mitteilen - vielleicht finden sich noch weitere Interessierte.

Kurs A. Rein in den Flow – shortcut vom 14. - 21. Dezember

5 x 90 Minuten online-Webinar: Jeden Abend mache ich eine Meditation und Du bekommst Übungen dazu, die Dich dabei unterstützen das vergangene Jahr zu reflektieren, Klarheit zu schaffen, positiv und selbstbewusst ins neue Jahr 2021 zu starten. Ich öffne den Raum und den Austausch dazu:

Montag, 14.Dezember 19.00 – 20.30

Dienstag, 15.Dezember 19.00 – 20.30

Donnerstag, 17.Dezember 19.00 – 20.30

Freitag, 18.Dezember 19.00 – 20.30

Montag, 21.Dezember 19.00 – 20.30

[Subscribe](#)[Past Issues](#)[Translate](#)

Wenn Du vertieft arbeiten möchtest und ein grösseres Ziel anpacken möchtest:

Kurs B. Raus aus der Blockade – Rein in den Flow !

Ressourcen – und Resilienztraining in aussergewöhnlichen Zeiten

« von den Möglichkeiten – zum Vertrauen – zum Tun»

Für mehr Leichtigkeit, Rückenwind um Deine Ideen umzusetzen oder den nächsten Schritt zu tun.

Dieser Kurs ist eine einmalige Verbindung von Meditationsübungen, Achtsamkeitstraining und Coachingtools.

Alle Übungen basieren auf den neusten neurowissenschaftlichen Erkenntnissen und werden mit grossem Erfolg in der Praxis angewendet.

1.Modul: «Ziele 2021? – Ziele 2021!»

Tagesseminar Samstag, 12.Dezember 2020 von 10.00 - 17.00

Oder Samstag, 9. Januar 2020 von 10.00 - 17.00

2. Modul - Blockaden lösen: Mittwoch, 13. Januar 2021 von 18.00 – 21.00

3. Modul - Ressourcen stärken, die Energie hochhalten: Mittwoch, 27.Januar 2021 von 18.00 – 21.00

4. Modul - Grenzen setzen: Mittwoch, 10. Februar 2021 von 18.00 – 21.00

5. Modul – selbst & bewusst: Mittwoch, 10. März 2021 von 18.00 – 21.00

6. Modul – Alles verbinden: Mittwoch, 24.März 2021 von 18.00 – 21.00

Ort: Frankengasse 6, 8001 Zürich (beim Grossmünster) – oder situationsangepasst online

Honorar: 850.- (inkl. umfangreiche Kursunterlagen)

2-er-Ticket: 1500.-. Bring Deine FreundIn, PartnerIn, NachbarIn, ... mit

– es ist möglich nur einzelne Module zu besuchen:

Tagesseminar «Ziele»: 250.-

Abende: 150.-

Kur C . Online-Webinar: Selbstsicherheitstraining - ab Freitag 28.Januar 2021

Mit Schwung ins Neue Jahr!

Dieses Webinar verbindet die «Best-of-Übungen» aus dem Anti-Angst-Werkzeugkoffer, dem Lampenfiebercoaching mit PEP und einem weiteren bewährten Selbstsicherheitstraining.

Aktiviere Deine Ressourcen und erfahre die Stärke und Kraft, die in Dir liegt. Lerne Deine Selbstwerträuber kennen und verhandle produktiv mit dem inneren Kritiker.

Setze Deine Pläne um, befreie Dich von altem Ballast und überholten Glaubenssätzen und freue Dich über mehr Leichtigkeit.

Ab Freitag, 28.Januar - 12.März 2021 14.00 -16.00 (ohne 26.Februar)

online: 6 x 2 Stunden

Honorar: 380.-

AUSBLICK 2021:

SPRECHEN:

Starke Stimme -Souveräner Auftritt

Freitag, 19. März 2021

Freitag, 18.Juni 2021

Freitag, 10.September 2021

[Subscribe](#)[Past Issues](#)[Translate](#)

Honorar: 350.- (inkl. Buch)

SINGWOCHE 2021 in Visperterminen

Vom 26. – 30. Juli 2021

Die Verbindung von Singen am Morgen und leichten Wanderungen am Nachmittag bewährt sich! Ich freue mich jetzt schon wieder auf diese Woche!

So verbleibe ich jetzt mit meinen besten Wünschen für Dich und Deine Lieben:

Ich wünsche Dir GESUNDHEIT

Ich wünsche Dir viel GLÜCK

Ich wünsche Dir GUTE BEGEGNUNGEN mit Dir selber und mit andern

Ich wünsche Dir erhellende innere und vielleicht sogar äussere REISEN

Ich wünsche Dir GEDULD

Ich wünsche Dir viele LICHTVOLLE Momente in dieser Adventszeit, die Dich erfüllen und beflügeln

Ich wünsche Dir fürs neue Jahr 2021 alles LIEBE und GUTE!

Herzlichst

Deine

Zita Zimmermann

www.zitazimmermann.com



Copyright © 2020 zitazimmermann.com, All rights reserved.

Want to change how you receive these emails?
You can [update your preferences](#) or [unsubscribe from this list](#).

