

„Ein ruhiger Geist
führt zu
klaren Entscheidungen.“

DAS K.I.M.E. PRINZIP



„Kime“ steht in der japanischen Kampfkunst für Entschlossenheit und Fokus – die Fähigkeit, ruhig, klar und selbstbewusst zu handeln.

SAMSTAG 26. APRIL 2025, 12.30 - 15.30 UHR

Erfahre im **K.I.M.E.-Workshop**, warum es wichtig ist, auf dich selbst zu achten, und entwickle die **innere Stärke**, aktiv für dein Wohlbefinden zu sorgen. Das einfache, aber kraftvolle K.I.M.E.-Prinzip zeigt dir Techniken, mit denen du Stress im Alltag und Beruf gezielt bewältigst – für mehr **Gelassenheit, Balance und entschlossenes Handeln**.

- Wann:** 26. April 2025, 12.30 - 15.30 Uhr
Kursort: FLEX Do Center Wettingen, Schwimmbadstrasse 33
Kosten: CHF 110.- / FLEX Do Mitglieder CHF 80.-
Anmeldung: [Link zur FORMS-Anmeldung](#)
Anmeldeschluss: 23.04.2025 - Plätze limitiert!



Workshop-Leiter: Daniel Miletic

- Über 30 Jahre Erfahrung in Coaching, Sport, Selbstschutz & Gewaltprävention
- Inhaber der FLEX DO GmbH in Wettingen
- Diplomierter systemischer Coach
- Träger mehrerer Meistergrade in Kampfsportarten
- Achtsamkeitstrainer
- Entwickelt und leitet Workshops zu Resilienz, Stressbewältigung und Selbstbewusstsein für Unternehmen und Institutionen.