

## WORKSHOP

### Angst- Störungen lösen

Panikattacken und Drama auflösen  
Verbindung und Urvertrauen stärken  
Inneres Kind heilen

#### DIESER WORKSHOP

- Hilft Dir das Gedanken- Karussell zu stoppen
- Beendet den akut-dramatischen Krampf/ Kampf
- Opfer-Denken durchschauen u. beenden
- Fixiertes Denken lösen
- Senkt Sucht-u. Flucht-Muster
- Senkt die Suche nach Ersatzbefriedigungen
- Bringt Dir mehr Balance zwischen linker / rechter Hirnhälfte  
-> dies führt zu mehr innerer Ruhe, Ausrichtung u. Klarheit
- stärkt Selbst-Erkenntnis und persönliche Entwicklung

#### INHALT:

Kleine effektive Bewusstseins- Übungen und Situations-Aufstellungen

Erlebe, wie man folgende Themen klären und neu ausrichten kann:

zurück zum Hier u. Jetzt kommen

Sich Erden

Verbindung herstellen

**Angst ist ein Schein-Riese**

#### **Wie schaff ich es mich so verrückt zu machen?**

Verdrängen ist keine Lösung

Angst-Muster enttarnen

Wie Ärger, Wut u. Traurigkeit zusammenhängen

Furcht oder Angst - der Unterschied

Die Zustimmung-Falle

Selbst-Sabotage-Fallen erkennen u. lösen

Funktion der beiden Hirnhälften

Wunsch u. Widerstand

Zielklarheit u. Ausrichtung

Das Anpassungs-Syndrom



## Übungen:

Energieaufbau  
Meridian-Übungen  
Klopfpunkte zur Lösung von Stress und Fixierung.  
Befreiter Atem, Atemfluss,  
Erdung.  
Augen-Übungen, Stress lösen über die Augen.  
u.v.m.

Es gibt viele sehr effektive Wege, gerade in der Bewusstseins-Arbeit.  
Wer dauerhafte und v.a. auch gesund, echt stärkende Wege sucht, sagt sehr bald selber: **Pillen - Nein, Danke.**

Ingrid Wilke

[ingridwilke.ch](http://ingridwilke.ch)

[post@ingridwilke.ch](mailto:post@ingridwilke.ch)

## Ort

Oberdiessbach bei Thun BE

## Preis

180,- CHF p.P.

## Verpflegung

Wasser, Tee & Früchte inclusive

Gesundes Mittagessen oder Snacks bitte selbst mitbringen

## ANMELDUNG



- Trennungs-Trauma überwinden  
Datum: \_\_\_\_\_ | 180,- CHF
- Angst-Störungen lösen  
Datum: \_\_\_\_\_ | 180,- CHF
- Selbstvertrauen stärken  
Datum: \_\_\_\_\_ | 360,- CHF

Name	
Anschrift	
Telefon	
Email	

Hiermit melde ich mich verbindlich und kostenpflichtig zum oben markierten Termin an.

\_\_\_\_\_  
Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift