

WORKSHOP

Selbst_Vertrauen stärken

Selbstwert und Selbstbewusstsein anheben
Erfolgs- ver hinderer erkennen
Selbstsabotage-Muster lösen

DIESER WORKSHOP

- Bringt Dir mehr Klarheit und Ausrichtung auf das was Du wirklich willst
- mehr Selbst-Ermächtigung „Ich komme in meine Kraft zurück.“
- mehr Fülle-Bewusstsein
- stärkt Erfolgs-Bewusstsein
- aus Wut wird Mut
- Angst wandelt sich
- Suchtverhalten reduzieren sich
- Bringt mehr Zugang zu Intuition u. Herz-Energie
- stärkt Selbst-Erkenntnis und persönliche Entwicklung

INHALT:

Kleine effektive Bewusstseins- Übungen und Situations-Aufstellungen

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

gesunde Selbst-Fürsorge

Nur zu Jammern ist keine Option

Kampf- und Flucht-Muster erkennen

Erfolgs-Bewusstsein

Wie schaff ich es mich so klein zu machen?

Selbst-Sabotage-Fallen erkennen u. lösen

Unsicherheit, Ängste, Zweifel

Zweifel = zwei = Trennung - wenn Herz und Hirn nicht übereinstimmen.

Wegweiser Herz

Vertrauen in den eigenen Rhythmus

Farben u. ihre Wirkungen

Störfaktoren erkennen.

Kinesiologischer Selbst-Test (Muskel-Testen leicht gemacht)

die Entmutigungs- Übung..

Übungen:

Energieaufbau

Meridian-Übungen

Klopfpunkte zur Lösung von Stress und Fixierung.

Haltung, Mimik,



Wirbelsäulenaufrichtung.
Befreiter Atem, Atemfluss, Energiefluss,
Erdung.
Augenübungen, Stress lösen über die Augen.
u.v.m.

Glücklichsein und Erfüllung ist kein Ziel, sondern die natürliche Folge, wenn man das Richtige tut.

Wir müssen nicht perfekt sein, sondern einfach nur anfangen und beharrlich weiter trainieren, Schritt für Schritt.

Nicht der Glückliche wird dankbar, - Nein -
nur der Dankbare wird glücklich.

Übung zur Wertschätzung
Geben und Annehmen lernen.

Ingrid Wilke
ingridwilke.ch
post@ingridwilke.ch

Ort
Oberdiessbach bei Thun BE

Preis
360,- 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