

Deinen inneren Kompass neu ausrichten – Vertiefte Reise



Was würdest du tun, wenn du dich dir und anderen mehr zumuten könntest?
Was würdest du in deinem Leben tun, wenn du mehr Selbstvertrauen hättest?
Was ist bei dir noch da, wenn du mit Allem da sein darfst?

Die 4er Sequenz ist eine Spielwiese des vertrauensvollen miteinander und voneinander Lernens. Sie ermöglicht dir ein tieferes Eintauchen in dein Ganz-Sein in deine Echtheit, Selbstachtung, Liebe, Vertrauen und in deinen Mut, dich authentisch zu zeigen und entsprechend zu handeln.

In einem achtsamen und respektvollen Umfeld lernst du deine gesunden Grenzen kennen und Grenzen zu überschreiten, wo es längst Zeit dafür ist. Du übst Dinge zu tun, zu sagen, die du gerne würdest, dich aber im Alltag (noch) nicht traust.

Magst du dich auf ein Abenteuer einlassen und deinen Erfahrungshorizont erweitern? Dann freue ich mich sehr auf dich.

Thematisch arbeiten mit dem, was du mitbringst und mit:

- Achtsamkeit in der Kommunikation mit dir und anderen
- Dein Ja und dein Nein. Die faulen Kompromisse durchschauen.
- Ich bin oke – du bist oke. Wirklich? Was tun, wenn nicht?
- Energie folgt der Aufmerksamkeit: Durch welche Realitäten-Brille blicke ich gerade?

Methodisch arbeiten wir aus meinem Fundus von Körperwahrnehmung, Lösungs- und Ressourcenfokussierten Fragen, einfachen Ritualen und Traumreisen, sowie den den ausgleichenden 5-Elemente-Übungen aus Lu Jong (Tibetisches Heilyoga)

Bist du dabei?

Für deine Anmeldung und für Fragen melde dich unter 076 381 49 85 oder per E-Mail auf info@manuelahofstetter.ch.

Voraussetzung ist die Teilnahme am Impulstag "Eine Reise zurück zu dir."

Kurszeiten: 4 Nachmittage von 13:30 bis ca. 17:30 Uhr

Kosten: CHF 320.- (Pilotpreis, inkl. Snacks und Tee)

Praxis für Kinesiologie und systemische Lösungen

www.manuelahofstetter.ch

Freiestrasse 47, 8610 Uster

076 381 49 85, info@manuelahofstetter.ch

