

Selbstwert & Abgrenzung

• Liebe

- Liebe im Alltag
- Liebe und Humor
- Liebe dich - Liebe dir selbst gegenüber
- Konzentrationsübung
- Selbstvorwürfe

• Gefühle bestimmen unser Leben

- Meine „Geschichten“
- Achtsamkeit
- Mein Herz - Gefühle | Emotionen
- Die innere Einstellung
- Körper-Geist-Kommunikation | Meine innere Stimme
- Mein Ungleichgewicht - Heraus aus alten Mustern
- Entscheide dich für neue Möglichkeiten - „Erwachen“

• Wünsche und Gelassenheit

- Realität erschaffen
- Die Zukunft und Jetzt

• Wahre Größe

- Selbstheilung
- Wer bin ich?
- Wenn dich jemand verletzt
- Ich bin frei

• Lösungen für ein zufriedenes und ausgeglichenes Leben

- Das Leben bejahen und positiv denken
- Das innere Lächeln

Seminarbeschreibung:

- Es gibt so viele Menschen, die für andere leben, die anderen geben, ihnen helfen, sie umarmen und ihnen zur Seite stehen, obwohl sie kaum noch Kraft für sich selbst haben und sich müde und ausgelaugt fühlen.
- Haben Sie auch eine Richtung eingeschlagen, die zu überdenken ist? Vielleicht haben Sie sich schon einmal gefragt, woher Ihre Lebensenergie kommen kann. Achtsamkeit spielt in diesem Veränderungsprozess eine entscheidende Rolle.
- Obwohl im Alltag jede Menge Wirbel um Sie ist, durch Achtsamkeit wissen Sie genau, was Ihr Körper, Ihr Geist und Ihre Seele brauchen. Im Seminar werden Sie sich Ihrer Gedanken, Erwartungen und Gefühle bewusst, die Ihnen die Vitalität rauben. Dabei stellen Sie fest, dass Sie Zeit für sich selbst benötigen, um Stück für Stück die Signale Ihres Körpers zu verstehen.
- Jeder Mensch hat seine eigenen Lebensumstände, Gefühle und Ängste, mit denen er sich arrangieren darf. Das Zauberwort ist Mitgefühl – Mitgefühl mit sich selbst.
- Wollen Sie lernen, sich selbst zu achten und zu lieben, so wie Sie sind? Dann unterstütze ich Sie gern in meinem Seminar, Ihren eigenen Wert zu erkennen.