

Seminar 1: Das nehme ich mit nach Hause - Loslassen. Leichtigkeit. Lebensfreude.**Paket: 120,00 €*** **Einzel: 50,00 Euro* *inkl. Workbook**

Montag, Mittwoch und Freitag, 19:30-21:00 Uhr

Seminar 2: Meditation**Kombi-Seminar 1 & 2: 150,00 €*** **Einzel: 20,00 €**

Dienstag und Donnerstag, 20:00-20:30 Uhr

Das nehme ich mit nach Hause - Loslassen. Leichtigkeit. Lebensfreude.

Du nimmst dir Zeit nur für dich und investierst in die Fastenwoche in Friedborn. Dein Körper kommt zur Ruhe. Deine Gedanken sortieren sich. Du bist klar und fühlst dich frei, stark und gesund. Doch kaum wieder zuhause angekommen, ist diese Energie weg und der Alltag hat dich fest im Griff. Deine guten Vorsätze hast du mit deiner Reisetasche im Schrank verstaut. Dein Rücken schmerzt. Verspannt und gestresst quälst du dich durch deine To-do's. Wie himmlisch wäre es, wenn du dein Friedborn-Gefühl verlängert könntest?

TAG 1 - Loslassen

In Coaching-Übungen kommst du dir selbst auf die Schliche und findest heraus, was dich bremst. Du entlarvst deine Glaubenssätze, die dich daran hindern, auch zuhause gut für dich zu sorgen. Schreibend reflektierst du dich selbst und verabschiedest dich von dem, was dich noch beschwert. Du heißt willkommen, was dich stärkt.

TAG 2 – Leichtigkeit

Wer sich selbst gut kennt, bleibt sich mit Leichtigkeit treu. Heute beschäftigst du dich mit deinen Werten: Was ist mir wichtig? Wo lebe ich meine Werte schon? Und wo vielleicht noch nicht? Elemente aus dem systemischen Coaching helfen dir, dich selbst besser zu verstehen. In Körperübungen lernst du achtsam mit dir umzugehen und dich zu entspannen.

TAG 3 - Lebensfreude

Heute machst du es verbindlich und konkret: Was verspreche ich mir ab jetzt selbst? Was nehme ich mit nach Hause? Du weckst schlummernde Sehnsüchte und entdeckst, was dein Herz zum Hüpfen bringt. Und vor allem stellst du sicher, wie du mehr davon ganz natürlich in deinem Alltag lebst.