

Autogenes Training & Meditation

Ins Herz fühlen & Funken entfachen lassen



entfache den Funken in deinem Herzen . . .

. . . finde jeden Tag 3 Personen, Situationen oder Gegebenheiten, die dir guttun, wo du das Gefühl von Liebe, Zuneigung, wärmender Verbundenheit wahrnimmst, oder das Staunen über Wunder, oder Zärtlichkeit in dir spürst.

Manchmal helfen uns diese Gefühle in uns aufzumachen, manchmal scheint es als wären diese Gefühle nicht in uns vorhanden.

➤ Doch wir könne sie suchen gehen.

Immer, wenn wir uns darauf ausrichten, können wir es wirklich finden.

Wir haben so viele Möglichkeiten, Liebe, Wunder, Freude, Verbundenheit, Zuneigung, Kraft, Energie zu empfinden.

Zum Beispiel dir abends etwas Zeit nehmen, diese glücklichen, liebevollen, wundervollen Momente aufschreiben, oder malen und sie noch einmal innerlich erleben.

Spüre bewusst diese wärmenden, guttuenden Gefühle in dir aufsteigen, dabei kannst du sie verstärken mit Dankbarkeit und der daraus entstehenden Freude.

DATEN 2023: Mittwoch 11. Jan. / 08.Feb. / 08. März / 05. April
10. Mai / 07. Juni / 12. Juli

ZEIT: 19.00 – 20.30 Uhr

PREIS: FR. 210.- inkl. Unterlagen (Kassenleistung)
➤ einsteigen ist jederzeit möglich

ORT: Kursraum, online, Gartenbaumschule Oeschberg,
Natur, Bauernhof Bühne

GesundheitsCoaching EMR / VPT / EGK
Rosmarie Frischherz
3415 Hasle-Rüegsau
Tel. +41(0)79 680 32 83
www.gesundheitscoaching-frischherz.ch