

Lust, Dein Leben zu verändern?



Stress Ade, Hallo Leichtigkeit!

Ist der Druck im Job zu hoch? Stressen die Kinder? Ist die Schwangerschaft anstrengend?

Dann kann dieser Workshop Dir helfen!

Die Ursache unseres Stressempfindens sind meist Emotionen, die wir unser Leben lang mit uns rumtragen und die uns belasten. Wenn dann unsere wunden Punkte gedrückt werden, laufen wir nur noch auf Autopilot, obwohl wir das bewusst nicht wollen.

Wenn das sprichwörtliche Fass dann schon recht voll ist, reicht ein letzter Tropfen, um es zum Überlaufen zu bringen. Das äußert sich in Erschöpfung, Depression, Aggression und oft auch in körperlichen Symptomen.

Mit der Methode E-motioning können diese Stressoren für Dich zu verändert werden. Das darf schnell gehen und auch Spaß machen.

Ziel dieses Workshops ist es, Dir einen Einblick in die Methode zu geben. Dabei werden wir Demonstrationen machen, bei denen Du sofort Veränderungen spüren kannst.

Außerdem bekommst Du ein leichtes und schnelles Handwerkszeug für zuhause mit. Damit kannst Du Dir praktisch überall selbst helfen und wieder aus dem Stress-Moment rauskommen.

Das erleichtert nicht nur Dein Leben, Deine Lieben werden es Dir danken.

Im Übrigen spiegeln unsere Kinder uns sehr gut. Kennst Du das: Wenn Du emotional nicht auf der Höhe bist, sind die Kinder gleich noch anstrengender. Wenn Du also ‚leichter‘ wirst, tust Du auch Deiner Familie und Umwelt etwas Gutes.

Uhrzeit: 10 – 17 h, Mittagspause von 13 – 14 h

Voraussetzungen: Keine

Kosten: 25,00 EUR / Person

Bitte ausreichend mit Wasser versorgt sein !