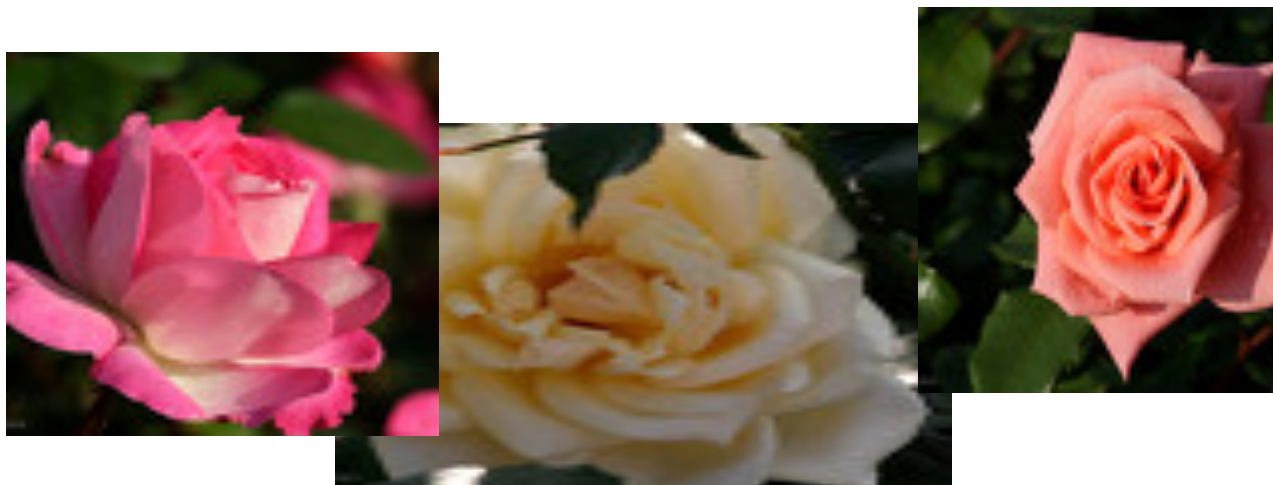


# Persönlichkeitsentfaltung für Frauen



**Ein neues Frau-Sein entwickelt sich in dieser Zeit der Veränderungen und der Unsicherheit.**

**Mit Lust und Leichtigkeit und voller Vertrauen lassen wir Neues zu, sodass sich Unnützes und Zurück-Haltendes verabschieden kann.**

**Natürlich ist das nicht immer einfach. In diesem Workshop lernen wir Möglichkeiten kennen, in uns innewohnende Begrenzungen und Konditionierungen zu überwinden. Wir lernen unter anderem die Dynamik unserer Gefühlswelt kennen – indem wir uns bewusst werden, wird Veränderung überhaupt möglich.**

**Unser Leben ist geprägt von Vorstellungsbildern, denen wir zu entsprechen versuchen. Verhaltens – Gedanken – und Gefühlsmuster lassen uns oft wenig Spielraum. Aengste, Unlustgefühle, Zeitmangel, Stress, mangelnder Selbstwert etc. sind hinderlich auf unserem Weg zu einer positiven Selbstentfaltung.**

**Persönlichkeitsentfaltung beinhaltet immer auch die Frage nach Energieblockierung und Energiegewinnung. Mittels gezielter Uebungen wird es uns möglich, aus Negativem und Einschränkendem auszusteigen und Kraftentfaltung zuzulassen. Dazu bedarf es auch der Erfahrung einer Ganzheit von Körper, Geist und Seele. Alle Ebenen werden wir in Verbindung bringen und stärken.**

**Der Kurs beinhaltet Informationen, Gespräche, körperbezogene und energetische Uebungen, Achtsamkeitstraining, Meditationen etc.**

**Beginn:**

**Sonntag, 16.09. 2018**

**9.00 – 14.00 Uhr**

Fixierung von weiteren 3 Daten in Absprache mit den Teilnehmerinnen, ca. alle 6 Wochen

Kosten ganzer Kurs Fr. 400.-  
oder Fr. 100.- / Morgen

**Weitere Info und Anmeldung:**

**[www.koerper-und-energie.ch](http://www.koerper-und-energie.ch)  
[schmid\\_madeleine@bluewin.ch](mailto:schmid_madeleine@bluewin.ch)  
Tel: 041 534 88 32**