



Seminar:

**Verantwortung für mich selbst übernehmen
- wie wir unserem Bauchgefühl
wieder vertrauen können**



Scannen Sie unseren QR-
Code, um zur Kursbuchung zu
gelangen.

Kontakt: Lisa Wuthe
mail@spz-akademie.de
03381—764 271
www.spz-akademie.de



Seminar: Verantwortung für mich selbst übernehmen - wie wir unserem Bauchgefühl wieder vertrauen können

In einer Welt voller Ablenkungen und äußerer Einflüsse ist es von entscheidender Bedeutung, die Verantwortung für unser eigenes Wohlbefinden zu übernehmen und wieder auf unser Bauchgefühl zu vertrauen. Dies kannst du in unserem Seminar erlernen.

Was erwartet dich?

Selbstreflexion und Achtsamkeit: Lerne dich selbst besser zu verstehen und deine eigenen Bedürfnisse zu erkennen. Durch Achtsamkeitsübungen kannst du im Hier und Jetzt sein und den Fokus auf das Wesentliche lenken.

Stärkung des Selbstvertrauens: Entwickle das Selbstvertrauen, Entscheidungen für dein Wohlbefinden zu treffen. Übernehme Verantwortung für dein Leben und bewirke positive Veränderungen.

Wiederentdeckung des Bauchgefühls: Gewinne wieder Vertrauen in dein Bauchgefühl. Mit Hilfe von energetischen Ausrichtungen und Gesprächseinheiten kannst du deine Grenzen erkennen und akzeptieren.

Praktische Werkzeuge für den Alltag: Erhalte konkrete Werkzeuge und Strategien, die du in deinem täglichen Leben anwenden kannst, um Verantwortung zu übernehmen und dein Bauchgefühl zu stärken.

Kursdaten: **02.09.– 04.09.2024** jeweils von 09:00– 15:30 Uhr, im Schulungsraum Clara Zetkin, Anton-Saefkow-Allee 1, 14772 Brandenburg. ODER...
13.11.– 15.11.2024 jeweils von 09:00– 15:30Uhr, im Schulungsraum Martha Piter, Tschirchdamm 20, 14772 Brandenburg

Kursgebühren: 800,00€

Über die Dozentin: Ulrike Thormeier, Geistlehrerin und Hypnosecoach, Reikilehrerin