



Ich an meiner Seite –

Selbst-Sicherheit und Selbst-Fürsorge mit Leben füllen.

Focusing macht`s möglich.

Wie wäre es wenn du sicher an deiner eigenen Seite wärst? Egal was um dich herum und in dir geschieht? Wenn du mit dieser Sicherheit fester auf dem Boden stehst und vielleicht Neues wagen kannst?

Wie wäre es wenn sich das Schlagwort Selbst-Fürsorge mit Leben füllt? Du erforschen kannst was du brauchst in den verschiedenen Bereichen deines Lebens. Ja, entdecken was du wirklich brauchst. Wenn brauchen nicht nur „nice to have“ wäre. Sondern wie es kreative Wege in dein reales Leben findet.

Wie würde sich das auf dein Beziehungsleben auswirken?

Wie wäre im „Energieüberschuss“ zu leben?

Wie wäre es, „dran bleiben“ zu können an dem was für dich wichtig ist? Und gemeinsam und doch ganz individuell kontinuierlich der Spur deines Lebens zu folgen?

5 Abende:

- Körperlich gespürt: Ich an meiner Seite.
- Facetten von Sicherheit
- Was brauche ich? Körperlich, seelisch, geistig...
- Wie kann ich mir mein Brauchen erlauben? Blick auf die kritischen Stimmen

- Mein Herzensanliegen für mich. Mein Lebenshintergrundgefühl mit mir an meiner Seite

Wie ist es deinen Körper „anschmecken“ zu lassen wie das wäre...und wenn es schmeckt, freu ich mich, wenn du im Kurs dabei bist.

Eine Ausbildung in Focusing ist keine Voraussetzung.

Zum Kurs gibt es ein schönes Workbook in Form von Postkarten in einem Holzaufsteller. Du bekommst es vor dem Start per Post zugeschickt.

Online-Kurs ab November 2023, jeweils von 18 bis 20:30

Montag, 05.02.2024

Montag, 04.03.2024

Montag, 08.04.2024

Montag, 13.05.2024

Montag, 10.06.2024

Kosten: 290 Euro (der Kurs ist von der MwSt. befreit) inkl. Postkarten-Workbook und Audios

Bis dahin,

Julia

Julia Haardt, Lehrende im DFI, Dipl.-Juristin, Mediatorin, Gestalt-Systemischer Management-Coach
www.haardt-coaching.de, julia@haardt-coaching.de, Tel. 0176 29486399

