

Signale des Körpers

Leichter leben - mit Hilfe Ihrer inneren Stimme

Veranstalter: NÖ Landarbeiterkammer

Ihre Trainerin: Claudia Kloihofer-Haupt / www.mutmachinstitut.at

Zielgruppe: Alle, die mehr auf ihre Intuition hören und damit ihre Gesundheit steigern wollen

Ziel: Sie lernen auf das Warnsystem Ihres Körpers zu hören, Ihrer inneren Stimme zu vertrauen, die es Ihnen ermöglicht, Ihr Leben selbst in die Hand zu nehmen.

Inhalte: Unser Körper sendet uns unermüdlich Signale. Er warnt uns, gibt uns Hinweise oder zeigt klar auf, wenn etwas zu viel wird. Ängste und einprogrammierte Verhaltensweisen hindern uns in uns hineinzuspüren. Körperliche Warnzeichen wie Nervosität, Gereiztheit, Bluthochdruck, Schlafstörungen, Allergien, Herzrasen, Kopfschmerzen oder Stresssymptome ignorieren wir ebenso wie die leise innere Stimme, die uns sagt, dass sich etwas ändern muss. Auch äußere Fingerzeige wischen wir zu Seite und ignorieren ihre Hinweise.



Wir stärken das Vertrauen, wenn wir unsere Wahrnehmungsfiler, unsere Bewertungsmuster und unser Empfinden in Balance bringen. So steuern wir unser Glücksempfinden und fördern unsere geistige und körperliche Gesundheit.

Der inneren Führung vertrauen lernen:

- Körpersignale als Hinweis für Veränderung erkennen
- 7 Wege für mehr Gelassenheit
- Innere Bilder erzeugen und Glückshormone frei setzen
- Stabilisatoren für Ihre Intuition stärken

Methodik: Theoretische Inputs, Einzel- und Gruppenarbeiten, Angeleitete Übungen aus Wertimagination WIM, systemische Aufstellungen, Hypnotherapie, Yoga

Dauer: 1 Tag von 09.00 Uhr bis 17.00 Uhr

Kosten: EUR 50,- pro LAK-Mitglied
inkl. Seminarunterlagen und Verpflegung (ohne Getränke beim Mittagessen)

Ort: NÖ LAK ServiceCenter, Landhausboulevard, Haus 2 Top 6a, 3100 St. Pölten
Tel.: 02742 / 35 26 83, E-Mail: stpoelten@lak-noe.at

Termin: Di, 19.02.2019 Anmeldeschluss: 05.02.2019 Kursnr: BURN-19-01

Anmeldung: [- hier](#)