

# Signale des Körpers

## Leichter leben - mit Hilfe Ihrer inneren Stimme

**Veranstalter:** NÖ Landarbeiterkammer

**Ihre Trainerin:** Claudia Kloihofe-Haupt / [www.mutmachinstitut.at](http://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](mailto:stpoelten@lak-noe.at)

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

**Anmeldung:** [- hier](#)