



"Spieglein, Spieglein an der Wand... "

Selbst-Erkenntnis steigert das Selbst-Bewusstsein

Regelmässige Kurzworkshops von
16.30-19.00 Uhr - immer montags

Ein Spiegel steht für Wahrheit und Einsicht. Manchmal sehen wir zwar lieber nicht so genau hin. Wenn wegschauen für dich keine Alternative ist, dann wage es und schaue in den Spiegel der Selbst-Erkenntnis.



In diesen regelmässigen Kurz-Workshops (2½ h) widmest du dich jeweils einem zentralen Lebens-Thema, stellst dir relevante Fragen und gewinnst wertvolle Ein-Sichten.

Selbst-Bewusstsein erhöhen: 08. Januar 2024

Hier geht es um das Bewusstsein oder besser gesagt um die Bewusstwerdung dessen, was man lieber nicht an sich sehen möchte. Es geht um Schattenseiten - jeder Mensch hat sie. Du wirst selbst-bewusster, weil du mehr über deine blinden Flecken erfährst.

Schattenseiten aufdecken: 22. Januar 2024

Du beleuchtest eine deiner Schattenseiten. Sind diese blinden Flecken aufgedeckt und benannt, verlieren sie bereits an Kraft. Je mehr Schattenseiten du aufdeckst, desto mehr übernimmst du das Steuer und erkennst neue Entscheidungs- und Einflussmöglichkeiten. Nutze die Chance.

Negativen Selbst-Dialog ändern: 05. Februar 2024

Hand aufs Herz, oft gehen wir im inneren Dialog nicht gerade zimperlich mit uns um. Im Gegenteil: allzu oft ist er negativ gefärbt. Wir urteilen und beschuldigen uns. Oft sitzt unser härtester Kritiker in unserem Inneren. Selbstdialoge haben einen grossen Einfluss auf unsere Gefühle und Lebensqualität – im Negativen wie im Positiven. Lerne, wie du dich mental und körperlich stärken (statt schwächen) kannst.

Energetischer Frühjahrsputz: 19. Februar 2024

Der Mensch bringt täglich sein Haar in Ordnung. Warum nicht auch sein Herz? Diese chinesische Weisheit fordert uns zu einer inneren Reinigung auf. In diesem Workshop gehst du den Fragen nach: Was möchte ich loslassen/entsorgen? Für was öffne ich mich?

Selbst-Kritik stoppen: 25. März 2024

Oft sitzt unser härtester Kritiker in unserem Inneren. Wenn auch der positive Selbst-Dialog diesen Umstand nicht zu verändern vermag, gilt es, noch genauer hinzusehen. Es hört sich paradox an, doch oft hat diese Selbst-Kritik einen tieferen Sinn. In diesem Workshop bekommst du ein Verständnis für diese innere Dynamik bzw. das Muster dahinter.

Selbst-Bild klären: 22. April 2024

Bist du dir bewusst, dass deine Gedanken dein Selbstbild wesentlich mitbestimmen? Ein negatives Selbstbild ist ein Teufelskreis. Um auszusteigen musst du den Kreislauf brechen. In diesem Workshop bekommst du ein Verständnis dafür, warum dein Selbstbild ist wie es ist. Erst dieses Bewusstsein ermöglicht dir, einen neuen Weg zu gehen.

Selbst-Annahme festigen: 24. Juni 2024

Selbst-Annahme ist schneller gesagt als getan. In diesem Workshop gehen wir der Frage auf die Spur, was dich daran hindert, dich so anzunehmen wie du bist. Oft stehen uns unbewusste Mechanismen im Weg. Entdecke diese und mach den Weg frei.



Wie steigert man sein Selbst-Bewusstsein? Es gibt nur eine Antwort: Durch Einsicht (die Sicht in sich hinein). Erkenne dich selbst.

Kosten: CHF 89 pro Thema
(2,5 Std.)

Die Anzahl Teilnehmende ist auf sechs Personen begrenzt.

Anmeldung bei Susanne Ledergerber-Lanz:
wegmacherin@gmx.ch

Ort: Bewegungsraum Term Bel, Gassa Sutò
59, 7013 Domat/Ems

Zeiten:
Montag von 16.30 - 19.00 Uhr



Ich freue mich auf dich.