



## **"Spieglein, Spieglein an der Wand... "**

**Selbst-Erkenntnis steigert das Selbst-Bewusstsein**

*Regelmässige Kurzworkshops von 16.30-19.00 Uhr*

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 schau 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: 6. Februar 2023**

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: 6. März 2023**

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.

### **Selbst-Dialog: 20. März 2023**

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: 17. April 2023**

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-Bild klären: 22. Mai 2023**

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-Kritik stoppen: 12. Juni 2023**

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-Annahme: 19. Juni 2023**

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.)

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

Die Anzahl Teilnehmende ist auf  
sechs Personen begrenzt.

**Zeiten:**  
Montag von 16.30 - 19.00 Uhr

**Anmeldung** bei Susanne Ledergerber-Lanz: [wegmacherin@gmx.ch](mailto:wegmacherin@gmx.ch)

**Themen-Input:** Gerne nehme ich Themen-Wünsche entgegen.  
Bitte melde dich mit deinem Vorschlag.