



Kennst Du Deine Ängste?

Wochenendseminar vom 11.10. bis 13.10.2013

“Gesunde Ängste”

z.B. Angst in Gefahrensituationen

“Ungesunde Ängste”

z.B. Angst vor Menschen, Tieren, etc.

Angst vor Versagen

**Angst kann Dich lähmen und Dich daran hindern,
Dein Leben wirklich zu leben.**

In diesem Seminar wollen wir gemeinsam und gezielt an deinem Selbstwertgefühl arbeiten und Deine inneren Ängste bearbeiten. Wir werden z.B. mit Hilfe der Meditation in Verbindung mit Körperübungen in die Angst gehen und diese sofort bearbeiten.

Ziel dieses Wochenendes ist, dass Sie die Ursache Ihrer Angst kennen um dadurch gelassener darauf reagieren zu können. Dadurch hat die Angst keine so große Macht mehr und wird von Mal zu Mal kleiner.

Leitung: Alexandra und Gabriele

**Beginn: Freitag 13 Uhr,
Samstag / Sonntag 10 Uhr**

Ende: ca. 16 Uhr

**Ort: Seminarraum “Lebensfreude”
Birnstengel 26**

Anmeldung:

fuerst.alexandra@web.de

09276-924231 (ich rufe zurück!)

0160-6331780 (gerne auch SMS)

Energieausgleich: 180 Euro (inkl. Tee, Kaffee, Wasser, Brezen, Obst und Kuchen)

Lass dein Vertrauen größer sein als deine Angst.

www.himmelsweisheit.de