



Workshop: Meins oder Deins?

Samstag, 25. Oktober, 14:00 Uhr bis 16:00 Uhr

In diesem Workshop lernst du eine einfache **Atemtechnik**, mit der du wieder Ordnung in dein System bringst.

Gemeinsam schauen wir, welche **Emotionen, Gedanken und Gefühle** nicht zu dir gehören – und wie du sie an ihren „Besitzer:in“ zurückatmen kannst. Gleichzeitig atmen wir alles, was du von dir selbst im Aussen verloren hast, zurück zu dir.

Ziel des Workshops:

- * Mit mehr Klarheit und Leichtigkeit durch deinen Alltag gehen zu können und besser in der Lage zu sein, dich selbst von äusseren Einflüssen abzugrenzen
- * Unterscheiden lernen, welche Gefühle und Emotionen zu dir gehören und welche nicht. z.B. Ängste, Sorgen, Gedanken, die nicht aus der eigenen Lebensgeschichte stammen
- * Deine Energie zurückgewinnen und innere Ruhe finden
- * Körper und Geist ins Gleichgewicht bringen



Workshop: Meins oder Deins?

Zielgruppe:

Dieser Workshop ist für alle, die das **Gefühl der Überwältigung und des Energieverlustes** kennen.

Für alle, die lernen möchten, ihre Emotionen wieder klar zu ordnen und sich von fremden Gefühlen zu befreien.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Samstag, 25. Oktober, 14:00 Uhr bis 16:00 Uhr

Ort:

Prax isräumlichkeiten Kalkbreitestrasse 59, 8003 Zürich
2. OG Prax isgemeinschaft

Kosten:

Fr. 80.—inkl. Tee/Kaffee

Anmeldung und Infos:

Melde dich direkt per E-Mail: **info@kirstenarnold.ch**
oder Telefon: **079 411 21 86**
(SMS/WhatsApp/Threema/Signal)
an um dir deinen Platz zu sichern.

Die Teilnehmerzahl ist auf 6 Personen begrenzt!

