



## 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:

Praxisräumlichkeiten Kalkbreitestrasse 59, 8003 Zürich  
2. OG Praxisgemeinschaft

### Kosten:

Fr. 80.—inkl. Tee/Kaffee

### Anmeldung und Infos:

Melde dich direkt per E-Mail: [info@kirstenarnold.ch](mailto: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!

