

BACHBLÜTEN & ABGRENZUNG: EIN WORKSHOP FÜR IHR EMOTIONALES GLEICHGEWICHT



WARUM IST ABGRENZUNG WICHTIG?

Abgrenzung ist nicht nur ein Schlüssel zum emotionalen Wohlbefinden, sondern auch ein unverzichtbares Werkzeug für ein erfülltes und selbstbestimmtes Leben. Doch wie setzt man gesunde Grenzen, ohne sich dabei isoliert oder schuldig zu fühlen? In diesem Workshop zeige ich Ihnen, wie Sie mit der Kraft der Bachblüten Ihre Fähigkeit zur Abgrenzung stärken können.

TEIL 1: ENTDECKEN SIE DIE WELT DER BACHBLÜTEN

- Einführung in die Bachblüten: Erfahren Sie, wie diese natürlichen Heilmittel Ihre Emotionen positiv beeinflussen können.
- DIY Bachblütenmischung: Lernen Sie, wie Sie Ihre eigene, individuelle Bachblütenmischung erstellen und energetisieren.
- Mandala-Malzeit: Durch das Zeichnen eines Mandalas erhalten Sie Einblicke in Ihren emotionalen, physischen und mentalen Zustand. Gemeinsam werden wir die während des Zeichnens auftretenden Fragen diskutieren und beantworten.

TEIL 2: VERTIEFUNG UND REFLEXION (EIN MONAT SPÄTER)

- Erfahrungsaustausch: Wie sind Sie mit Ihrer Bachblütenmischung und dem Thema Abgrenzung umgegangen? Was haben Sie daraus gelernt?
- Individuelle Gespräche: Ich nehme mir Zeit, um Ihre persönlichen Erfahrungen und Bedürfnisse zu besprechen.
- Weitere Schritte: Erstellen Sie eine neue, angepasste Bachblütenmischung und erkunden Sie durch ein weiteres Mandala Ihre Fortschritte und neuen Perspektiven.

ABSCHLUSSRUNDE

Wir runden den Kurs mit einer Austauschrunde und neuen Erkenntnissen ab.

PRAKTISCHE INFORMATIONEN

- Zeit: Jeweils von 14 bis 17 Uhr (kann bei Bedarf verlängert werden)
- Kosten: Fr. 50.00 pro Nachmittag inkl. Getränke
- Zusätzliche Kosten: Bachblütenmischung 20 ml für Fr. 12.00 (im Handel zwischen Fr. 15.00 bis Fr. 18.00)
- Anmeldung: Bitte bis spätestens eine Woche vor Kursbeginn
- Hinweis: Bitte bringen Sie das Mandala vom ersten Kursbesuch zum zweiten Termin mit.

KURSDATEN:

TEIL 1:

- 25. November 2023
- 2. Dezember 2023
- 10. Februar 2024
- 06. April 2024

TEIL 2:

- 06. Januar 2024
- 13. Januar 2024
- 09. März 2024
- 04. Mai 2024

ANMELDUNG

Gesundheitspraxis Dornach
Esther Miesch
Hauptstrasse 40
4143 Dornach

Telefon: 079 952 78 52 (bitte keine SMS)

E-Mail: esther_miesch@bluewin.ch

Ich freue mich darauf, Sie auf Ihrem Weg zu mehr Selbstbestimmung und Wohlbefinden zu begleiten.

Ihre Esther Miesch
Gesundheitspraxis Dornach