

# Kurs-Gruppe „Ein Kurs im Fühlen“

Ein Kurs für alle, die vom Kopf ins Herz ♥ wollen

Du hast das Gefühl, du kannst dich nicht richtig fühlen? Du weißt nicht, was dir gut tut und was nicht? Du hast Schwierigkeiten, deine Körpersprache zu deuten? Es fällt dir schwer, auf deine Intuition zu hören und den Verstand auszuschalten?

1x/Monat,  
freitags,  
20-22 Uhr

Wir üben genau das! Ein Kurs für alle, die sich wieder mehr mit sich selbst verbinden möchten. Zeit für dich und deine Bedürfnisse. Lerne dich und deinen Körper, deine innere Stimme, deine Intuition besser kennen. Dein „Bauchgefühl“ ist immer da - wir haben nur verlernt, es wahrzunehmen, da unsere Gesellschaft oft viel zu verstandesorientiert ist.

## Inhalt u.a.:

- geführte Meditationen & Körperreisen
- Übungen zum Einfühlen z.B. in dich, in andere
- Entspannungsübungen
- negative Glaubenssätze finden
- positive Affirmationen (Sätze, die dein Unterbewusstsein mit positiven Informationen versorgen können), um das Gelernte und Erfahrene weiter zu vertiefen und umzusetzen
- Gruppenübungen z.B. Gefühle der anderen, ohne sie zu kennen, wahrnehmen
- lernen, positive Rituale im Alltag einzubinden
- Austausch mit anderen

## Vorteile & Positiv-Liste für dich:

- ♥ Du lernst, deine innere Stimme und Intuition zu stärken.
- ♥ Du lernst dich & deinen Körper selbst besser kennen.
- ♥ Du spürst mehr, was dir wirklich Freude im Leben bereitet.
- ♥ Du lernst Empathie und Mitgefühl - die Basis für ein ehrliches Miteinander.
- ♥ Du befreist dich von Ballast, indem du lernst, Dinge loszulassen, die dich nicht erfüllen.
- ♥ Du lernst, Grenzen zu ziehen und NEIN zu sagen. Mehr JA zu dir.
- ♥ Du nimmst dir Zeit für dich, kannst vom Alltag abschalten und aus der Stressspirale aussteigen.
- ♥ Du bist nicht allein: Gruppendynamik und Motivation:  
Gemeinsames Reflektieren über Herausforderungen & Fortschritte.

Ab  
29.09.23



Schnuppertermine jederzeit möglich - Keinerlei Vorkenntnisse nötig

## Termine:

29.09.23/27.10.23/17.11.23/15.12.23/26.01.24/01.03.24 - weitere Termine 2024 folgen



Mehr Infos & Anmeldung unter  
[www.lebe-dein-selbst.de](http://www.lebe-dein-selbst.de)



## Wo:

in der Naturheilpraxis Petzold,  
Christian-Goldbach-Straße 3  
04425 Taucha  
Tel.: 034298-20 96 75  
[info@lebe-dein-selbst.de](mailto:info@lebe-dein-selbst.de)



Naturheilkunde & Coaching  
Peggy Petzold, Heilpraktikerin