

# WAS GIBT DIR EIN SELBSTBESTIMMTES LEBEN?

---

Was beeinflusst dich, was du gar nicht möchtest? Was lässt dich bei dir bleiben? Was macht dich geistig und körperlich stabil? Was erhöht deine Resilienz?

---

KONTAKTIERE UNS GERNE ZU FRAGEN UND DEINER ANMELDUNG:



**ANDREAS HORN, Leipzig**

Essence Trainer, Energy Balancing Trainer, Coach, Meditationstrainer  
0176.30409610 andreas@essencetraining.de

**KIRSTEN EGGERS, Hamburg**

Heilpraktikerin für Psychotherapie, Coach, Hypnosetherapeutin  
0173.2331012 kirsten@ins-fliessen.de

---

Nicht immer können wir die äußeren Rahmenbedingungen des Lebens verändern, aber wir sind nicht von unserer emotionalen und energetischen Verfassung abhängig. Wir haben Einfluss auf uns. Wir können unseren Zustand, unser Leben selbst gestalten.

Wenn du wahrnimmst, was dein Leben beeinflusst, wie es sich in deinem Leben auswirkt, was dir Energie nimmt, was ungesund ist, kannst du dich schützen und deine Ressourcen selbstbestimmt bewusst einsetzen.

**Inhalte sind:**

- dich stärken und unangreifbarer machen
- Situationen erkennen und verstehen
- bewusster leben und Lösungen finden
- deine Mitte, deine Balance finden
- deinen Körper und Geist ganz einfach regenerieren

**Wir schauen uns an,**

- wie du präsenter sein kannst
- wie beeinflusst dein Handeln, deine Ausstrahlung Andere und die Anderen dich
- was dein Wohlbefinden beeinflusst

Du lernst einfache Übungen und wirkungsvolle Werkzeuge kennen, die ganz praktisch im Alltag zu integrieren sind. Sie geben dir Stabilität und ermöglichen ein stressfreieres Leben.

Außerdem lernst du, wie du deine Energien für gesündere Beziehungen und soziale Kontakte sowie für ein effektiveres Handeln einsetzen kannst.

Dies ist ein Online-Kurs, via Zoom.

Samstag 17. April & Sonntag 18. April  
2021

09:30 – 12:30 Uhr

Ausgleich 75€

---