

Vorher	Nachher
<p>Anspannung! Meine Nerven sind zum Zerreißen gespannt! Druck.. Es ist mir zu viel. Ich hänge durch. Ich bin müde und energielos.</p>	<p><u>„Meine Nerven! Ich hänge durch. Ich kann nicht mehr.“</u></p>
<p>Kennst du dieses Spannungsfeld in deinem Leben? Bei der Arbeit? Mit dem Partner? In der Familie? Gepaart mit den inneren Vorwürfen endlich entspannter zu werden, beim nächsten Streit anders reagieren zu wollen oder insgesamt gelassener sein zu wollen. Doch wie damit anfangen? Die innere Anspannung überträgt sich auf den Körper, Nackenverspannungen und durchwachte Nächte können eine Folge sein.</p>	<p>Kennst du diesen <u>Zustands Spannungsfeld in deinem Leben zur Genüge? Diese tiefe innere Erschöpfung?</u> Bei der Arbeit, <u>mit dem Partner, in der Familie?</u> <u>Oft verknüpfen wir diese Gefühle Gepaart mit dem auch noch mit dem</u> inneren <u>Vorwürfen Anspruch</u> endlich entspannter zu werden, beim nächsten Streit <u>doch bitte mal</u> anders reagieren zu wollen oder <u>insgesamt</u> gelassener sein zu wollen. <u>Noch mehr Ansprüche, noch mehr Druck... Doch wie damit anfangen?</u> Diese innere Anspannung überträgt sich auf den Körper, Nackenverspannungen und durchwachte Nächte können eine Folge sein. <u>Wie kommst du aus diesem Kreis heraus? Wo kannst du anfangen?</u></p>
<p>Oft ist uns dies allzu gut bewusst, wir wünschen uns Veränderung... doch wann? Wird die Zeit wirklich eines Tages kommen, an dem du genug Zeit haben wirst, um das zu tun, was dir gut tut und du „eigentlich“ schon immer machen wolltest? Oder hast du genug davon, weiter darauf zu warten und möchtest jetzt damit beginnen deine Balance zu finden, deinen Weg zu gehen, deine Antworten zu finden und dich daran zu erinnern, was in dir steckt.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Du bist bereit für Veränderung?!</li> <li>- Du bist es dir wert, in dich zu investieren?!</li> <li>- Dir ist bewusst, dass du niemanden ändern kannst, außer dich selbst?!</li> </ul>	<p>Oft <u>ist sind</u> uns diese <u>Zusammenhänge allzu</u> gut bewusst, <u>Wir</u> wünschen uns Veränderung... doch <u>wie und</u> wann? <u>Glaubst du, dass Wird die der Tag Zeit</u> wirklich <u>eines Tages</u> kommen <u>wird</u>, an dem du genug Zeit haben wirst, um das zu tun, was dir gut tut? <u>Was und</u> du „eigentlich“ schon immer machen wolltest? <u>Oder</u> hast du genug davon, weiter <u>darauf</u> zu warten, <u>bis „deine Zeit“ kommt? und</u> <u>möchtest Willst du</u> jetzt damit beginnen deine Balance zu finden, deinen Weg zu gehen, deine Antworten zu finden und dich daran zu erinnern, was in dir steckt? <u>Genau jetzt? - Denn du weißt:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Du bist bereit für Veränderung?!</li> <li>- <u>Dir ist bewusst, dass du niemanden ändern kannst, außer dich selbst!</u></li> <li>- Du bist es dir wert, in dich zu investieren <u>und suchst Begleitung?!</u></li> <li>- <u>Dir ist bewusst, dass du niemanden ändern kannst, außer dich selbst?!</u></li> </ul>
<p>Ich begleite dich sehr gerne dabei mit The Work von Byron Katie und wingwave, mit FreEmotion und FreEmotion Balance. <b>The Work von Byron Katie</b> gibt Dir mit vier Fragen und drei Umkehrungen die Möglichkeit einen <b>Perspektivenwechsel</b> einzunehmen und Deine blockierenden Überzeugungen zu überprüfen. Du wirst erkennen, dass die <b>Antworten</b>, die Dich weiterbringen werden, alle bereits in dir sind. Was du dazu brauchst ist ein <b>offener Geist</b>. Was Du bekommen wirst,</p>	<p><u>Es gibt einen Weg, auf dem ich dich begleiten kann...</u> <u>Ich begleite dich sehr gerne dabei Mit</u> The Work von Byron Katie, <u>und</u> wingwave, <u>mit</u> FreEmotion und FreEmotion Balance <u>sowie mit meiner Erfahrung als Physiotherapeutin habe ich Tools an der Hand, wie wir gemeinsam den Weg zu dir selbst, zu mehr innerer Ruhe, Freiheit und Freude in deinem Leben gehen.</u></p>

**Formatiert:** Schriftart: Fett

**Kommentar [C1]:**

**Kommentar [C2R1]:** Zwischenüberschrift zur Gliederung

**Formatiert:** Schriftart: Fett

**Kommentar [C3]:** Zwischenüberschrift zur Gliederung

**Formatiert:** Schriftart: Fett

**Formatiert:** Schriftart: Fett

**Formatiert:** Schriftart: Fett

sind ein **klarer Kopf** und ein **offenes Herz**.

Wingwave Coaching

Nutze dieses bewährte Kurzzeit-Coaching-Konzept zur schnellen Angst- und Stressreduktion und erreiche dein inneres Gleichgewicht.

FreEmotion

DEIN persönliches Bewegungsprogramm zur Körperaufrichtung an dem DU Freude hast.

Mache dir die Wechselbeziehung deiner Körperhaltung und deiner inneren Einstellung bewusst und unterstütze dich dadurch.

FreEmotion Balance

Wohltuende Kopf/Gesichtsmassage in Stille

**Neugierig geworden?**

**Was ist The Work von Byron Katie?**

The Work von Byron Katie gibt dir die Möglichkeit einen Perspektivenwechsel einzunehmen und deine blockierenden Überzeugungen zu überprüfen. Über vier Fragen und drei Umkehrungen wirst du erkennen, dass die Antworten, die Dich weiterbringen, alle bereits in dir sind. Was du dazu brauchst: ein offener Geist. Was Du bekommen wirst: einen klaren Kopf und ein offenes Herz.

Wie klingt das für dich?

Unterstützend arbeite ich mit dir noch mit:

- Wingwave Coaching...

... ein bewährte Kurzzeit-Coaching-Konzept zur schnellen Angst- und Stressreduktion. Es hilft dir, dein inneres Gleichgewicht zu erreichen.

- FreEmotion...

...DEIN persönliches Bewegungsprogramm zur Körperaufrichtung, an dem DU Freude hast.

Du machst dir die Wechselbeziehung deiner Körperhaltung und deiner inneren Einstellung bewusst und unterstützt deinen Wandel zu einem freien in sich ruhenden Menschendamt.

- FreEmotion Balance

Wohltuende Kopf/Gesichtsmassage in Stille

**Formatiert:** Schriftart: Fett