



## Schluss mit Muss!

### Selbstfürsorge-Seminar für vielbeschäftigte Frauen 09.-11.09. 2022 in Berlin-Schöneberg

Mit Meditationen, Coaching- und Schreib-Impulsen und Qi Gong-Lockerungs-Übungen

Unsere Tage sind randvoll. Die Zeit rennt uns davon. Vor lauter Anforderungen wissen wir manchmal nicht, was wir zuerst machen sollen. Dabei sind wir gut organisiert, wuppen eine Menge und werden dennoch das nagende Gefühl nicht los, dass alles zu viel ist und wir nicht genügen. Wir strengen uns noch mehr an, lassen den Yoga-Kurs mal wieder sausen und kommen nicht zur Ruhe, weil die Stimme „Ich muss noch schnell dies machen und jenes erledigen“ immer weiter plappert.

Stopp! Wie lange wollen wir noch im Kreis herumrennen, sämtlichen Anforderungen von außen genügen und einem inneren Ideal hinterherjagen, das wir nie erfüllen können? Es ist Zeit, vom Selbstausschüttungs- in den Selbstfürsorge-Modus zu wechseln. Ohne Selbstliebe und Selbstfürsorge sind wir immer im Mangel. Unsere Energie ist blockiert.

Wir kommen zur Ruhe mit Meditationen im Sitzen und Liegen

Wir machen uns vertraut mit unserem Energiehaushalt

Wir identifizieren Energieräuber und Energiespender

Wir wechseln vom „Was muss ich als nächstes tun?“ in den „Was brauche ich jetzt?“-Modus

**Zeiten** Freitag: 17.00 - 20.00 Samstag 10.00 - 13.00 14.30 -17.30, Sonntag 10.00 -13.00

**Ort** Varzinerstr. 4, 12161 Berlin-Schöneberg

**Investition** 240,- € plus 19% MWST.

**Leitung** Birgit Schönberger, Business Coach und Meditationslehrerin  
Maximal 8 Teilnehmerinnen

**Anmeldung** [www.birgit-schoenberger.de/kurse/](http://www.birgit-schoenberger.de/kurse/)

