

Ein  liches HALLO!

Die Zeit ist reif für Veränderung – ein neues Jahr, ein neues Glück!

Die Bühne des eigenen Lebens hält unzählige Rollen für uns bereit. Mal sind wir die eine, mal die andere. Im Außen wird oft erwartet, dass wir dazwischen hin- und herswitchen, reibungslos, kontrolliert und frei von Fehlern. Manchmal gelingt uns das auch wirklich sehr gut, aber dann gibt es auch Zeiten wo wir uns sehr schwer tun, beim stetigen Rollenwechsel. Und vor allem kostet es dann viel Kraft und Energie.

Da braucht es ein gutes Selbstbild, „This is me“, um all den unterschiedlichen Ansprüchen, den Stärken und Schattenseiten dieser Rollen gerecht zu werden. Da braucht es oft eine neue Sicht auf das Leben, das bisher Erlebte. Es braucht ein Umdenken, einen neuen Gesichtspunkt und es braucht ein Umschreiben meiner Geschichte, um meine Geschichte 2.0 zu erzählen.

Das was wir von uns erzählen, macht uns aus, formt unser Leben, unser Umfeld und unsere Zukunft. Was wir hinausgeben in die Welt, an Worten, an Gefühlen, an Gedanken, an Energie, kommt zu uns zurück. Im Positiven, wie im Negativen.

Wir sind mutig, wir sind verletzlich, wir haben Medaillen und wir haben Narben. Das alles macht uns aus. Wir wissen, dass es mit all diesen Anteilen einen Platz für uns gibt. Denn wir sind großartig und sind wer wir sind – THIS IS ME!

In diesem „**WIRK**“shop spielen wir wieder mit dem **SELBSTBILD** und dem **FREMDBILD**, in Bezug auf unsere **LEBENSGESCHICHTE**! Wir geben dir wieder Werkzeuge an die Hand, die dir helfen werden deine unzähligen Rollen, die du im Leben spielst und gespielt hast, optimal zu verkörpern und zu verbinden. Es geht darum die Schattenseiten zu erkennen und zu verstehen, um sich schlussendlich neu auszurichten.

Wir freuen uns, mit dir gemeinsam auf diese Abenteuerreise zu gehen und deinen „**WALK OF FAME**“ zu definieren!

Wie auch das letzte Mal werden wir gemeinsam forschen, lachen, uns bewegen, essen, tanzen und entspannen.

Wann: Sa, 22.2.25

Zeit: 9:30 – 17:00

Wertschätzungsbeitrag: **€ 151,00**

Ort: **FLOURISH Seminarzentrum**

1210 Wien, Strebersdorferstrasse 163/2

Für Verpflegung Snacks, Mittagessen, Kaffee, Tee ist gesorgt!

Und nun zu den Details:

ICH & ICH - THIS IS ME

Ein WIRKshop von und mit Hildegard, Martina und Stephanie.

Wir sind 3 Frauen mit Lebenserfahrung und bewegten Lebensgeschichten. Wir kamen für diese Zeit!

Die Bühne des Lebens hält einiges für uns bereit und wir alle spielen unzählige Rollen auf ihr. Mal fällt es uns leichter, mal schwerer. Im Außen wird jedoch oft erwartet, dass wir zwischen den einzelnen Positionen hin- und herschalten, reibungslos, kontrolliert und frei von Fehlern, um mal die Eine und mal die Andere zu sein.

Da braucht es Kraft, Energie und ein ausgezeichnetes Selbstbild, um diesen Anforderungen gerecht zu werden - „THIS IS ME“

DAS BIN ICH! DIESE ROLLE LEBE ICH! DAS IST MEIN WALK OF FAME!

ICH & ICH THIS IS ME



SEMINARINHALT

9:30 Begrüßung zum Song „THIS IS ME“

- Wir erforschen unsere ROLLEN und
- geben uns dem FREMDBILD hin - die Darstellerin auf ihrer Lebensbühne, die Schattenanteile und die Regisseurin dahinter.
- Wie trete ich zurück, wenn es mir auf dieser Bühne nicht gefällt?

Pause (für Verpflegung ist gesorgt!)

- „Meine Geschichte 2.0“ – Du bist was du von dir erzählst!

Mittagspause (für Verpflegung ist gesorgt!)

- Die Kriegerin in dir - Energie in Bewegung
- Spiegel & weitere Werkzeuge
- Mein „WALK OF FAME“
- Abschluss & Feedback

17:00 Ende

WIR, das sind



HILDEGARD

Energetikerin, BodyVital-
& Entspannungstrainerin



MARTINA

Energetikerin
Master Angel Life Coach



STEPHANIE

BodyVital & Wirbel-
säulentrainerin, Yoga

Wann: **Sa, 22.2.25**

Zeit: **9:30 – 17:00 Uhr**

Wertschätzungsbeitrag: **€ 151,00**

Ort: **FLOURISH Seminarzentrum**

1210 Wien, Strebersdorferstrasse 163/2

Für Verpflegung Snacks, Mittagessen, Kaffee, Tee ist gesorgt!

Anmeldungen bitte per Mail oder Whats App:

ah.hildegard@gmail.com

066428 63 211

tipaunovic@gmail.com

0699 162 78 462

info@stephaniegoerlich.at

0664 617 99 89