

Ein ❤️ liches HALLO!

Heute habe ich etwas ganz Besonderes für dich. Ich stelle dir unseren 1. TagesWIRKshop „**ICH & ICH – unwirten**“ vor:

Die Zeiten haben sich verändert. Was früher leicht machbar und koordinierbar war, wird heute oft zur größten Hürde. Die Tage sind herausfordernder denn je zuvor. Viel kommt auf uns zu, vereinnahmt uns, kostet uns unglaublich viel Kraft und Energie und am Ende des Tages stellen wir fest, dass wir ausgelaugt, unzufrieden und frustriert sind. Wir selbst, unsere Interessen, unsere Prioritäten bleiben auf der Strecke.

Es ist notwendig geworden diesen mega herausfordernden Zeiten entsprechend zu begegnen, um gut und energieschonend durch den Tag und unser Leben zu kommen. Um uns selbst gerecht zu werden, braucht es eine gewisse Standfestigkeit in uns, zu wissen was uns ausmacht und welches Bild wir im Außen abgeben wollen.

Ich selbst bin meine wichtigste Beziehung! Ich selbst sollte wissen wer ich bin, was ich will, was ich ausstrahle und in welche Richtung mein Weg geht. Denn nur wenn ich mit mir selbst im Einklang bin, vollkommen klar bin, bin ich auch meinen Nächsten eine Hilfe und ein Anker im Leben - nach dem Motto „Wenn es mir gut geht, geht es auch meinem Umfeld gut!“

In diesem „**WIRK**“shop geben wir dir zahlreiche einfache, selbst erprobte Hilfsmittel an die Hand, damit du mit geringem Zeitaufwand das Maximum aus dir und deinem Tag herausholst. So, kommst du voller Freude und Energie am Abend an und fühlst dich zufrieden und erfüllt.

WIR, das sind 3 Frauen mit bewegten Lebensgeschichten. 3 Frauen die durch die Höhen und Tiefen des Lebens gegangen sind, vieles an sich selbst erprobt, ausprobiert und in Erfahrung gebracht haben. 3 Frauen die ihre ganz persönlichen „Wirk“zeuge gefunden haben - **WIRKzeuge die WIRKEN!** Werkzeuge die wir sehr gerne an dich weiterfließen lassen, damit auch du deine Tage erfüllte und zufrieden beendest.

Dieses „unbeschriebene Blatt“ – unwritten – das wir oft sind, weil uns das **SELBSTBILD** fehlt, wollen wir an diesem Tag neu malen. Die Farben dazu sind die Werkzeuge!

Das **FREMDBILD** und das **STERNENBILD** ergänzen dein SELBSTBILD, geben ihm Inspiration, Glanz und die richtige Richtung. Ein positives Selbstbild und ein nährendes Fremdbild tragen entscheidend zu deiner inneren Einstellung bei. Und kenne ich mein Sternbild, weiß ich welche Wege mir offen stehen, welche Wege leicht zu gehen sind, frei von Steinen und Gruben.

Diese 3 Eckpfeiler prägen unseren WIRKshop.

Wir freuen uns auf einen spannenden Tag mit dir. Wir werden gemeinsam forschen, lachen, bewegen, essen, tanzen und entspannen.

Dieser WIRKshop ist der erste von Dreien (11.1. / 22.2. / 27.4.2025). Die einzelnen Module sind aufeinander aufgebaut, jedoch so geplant, dass auch jedes einzelne Modul für sich besucht werden kann.

Und nun zu den Details von Workshop 1:

# ICH & ICH - UNWRITTEN

Ein WIRKshop von und mit Hildegard, Martina und Stephanie.

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

Diese Zeit ist holprig. Sie ringt uns viel ab und kostet uns oft übermäßig viel an Kraft und Energie.

Dabei wollen wir doch so gerne ein Anker, ein Fels in der Brand für unsere Lieben sein. Das kann dann schwierig werden, wenn wir uns selbst noch kein Anker sind und uns von den tosenden Wellen des Lebens und der Stürme wegschwemmen lassen.

Das unbeschriebene Blatt, das wir darstellen, soll JETZT beschrieben werden:

**WER BIN ICH? WIE SEHEN MICH DIE ANDEREN? WAS IST MEINE PASSION?**



## SEMINARINHALT

9:30 Begrüßung zum Song „UNWRITTEN“

- Wir erforschen unser SELBSTBILD und
- FREMDBILD und
- gehen in Kommunikation mit dem Tag. Wie ich etwas beginne, ist entscheidend wie es läuft.

Pause (für Verpflegung ist gesorgt!)

- Über das STERNENBILD erforschen wir unsere Energien und Qualitäten, sowohl die positiven als auch die unausgeglichenen.

Mittagspause (für Verpflegung ist gesorgt!)

- E-Motion – Energie in Bewegung
- Mindfull Bell & weitere Werkzeuge
- 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, 11.1.25**

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](mailto:ah.hildegard@gmail.com)

[tipaunovic@gmail.com](mailto:tipaunovic@gmail.com)

[info@stephaniegoerlich.at](mailto:info@stephaniegoerlich.at)

066428 63 211

0699 162 78 462

0664 617 99 89