



Ich bin..... ja was denn wirklich?

Einen inneren Glaubenssatz wandeln, bis er dir Kraft gibt!

Kurzworkshop an einem Samstag-Vormittag

Wann: Samstag, **29. November 2025** oder **17. Januar 2026**

Zeit: Von 09.00 bis 13:00 Uhr

Ort: Praxis Ursina Eggmann, Stadthausstrasse 89, 8400 Winterthur

Preis: Fr. 190.- + MwSt.

In einer kleinen Gruppe von max. 8 Teilnehmenden.

Die Tiefe und Lebendigkeit in früheren Workshops war sehr berührend!

«Die Vergangenheit hatte Platz, der Fokus lag jedoch klar auf der Zukunft und dem was möglich wäre. M.S. früherer Workshop-Teilnehmer

Worum es geht:

Ich sass in einer Coaching-Weiterbildung und da kam das Thema «limitierende Glaubenssätze». Zuerst langweilte es mich fast. Ich kannte sie doch. «Ich bin allein, ich bin es nicht wert, usw.» Schon zigmal daran gearbeitet. Doch diesmal wurde ich überrascht mit tieferen Erkenntnissen. «Ich bin anders» hiess für mich bisher, es wäre besser, wenn ich nicht anders wäre. Vielleicht könnte ich lernen, dazu zu stehen. Aber inspirierend und ermächtigend hatte es sich wirklich nie angefühlt. Doch diesmal wurde ich so begleitet, dass es mir wie Schuppen von den Augen fiel. Natürlich war ich anders! Ich hatte schon als Kind eine grössere Operation hinter mir und einen Todesfall in der Familie erlebt. Es war klar, dass mich andere Dinge beschäftigten als andere Kinder! Es machte Sinn! Das Gefühl war neu, befreiend und kraftvoll: «Ich bin anders – und das ist richtig so!» Doch es ging noch weiter. Kraftvoll? Huch, darf ich kraftvoll sein? Von «Ich bin zu viel» fühlte ich mich betroffen, aber begriff zuerst gar nichts. Mein halbes Leben lang war ich scheu und zurückhaltend. Von lautem Verhalten, von «zu viel» keine Spur! Eher zu wenig! Doch allmählich konnte ich erkennen: Ich hatte auf kindliche Weise mit eigenen Gedichten und kleinen Ritualen versucht, den Tod in der Familie zu verarbeiten, über den niemand sprach. Und meine Mutter schaffte es nicht, sich dafür zu öffnen. Für sie war es damals zu viel! Und ich fühlte es als meins: «Ich bin zu viel». Ich begann, mich zurückzunehmen. Jahrzehntelang hemmte mich die Empfindung, dass es unerwünscht sei, wenn ich stark bin. Erst in diesem Coaching, als ich den Zusammenhang richtig erkannte, löste sich das. Und meine seelisch spirituelle Kraft wurde endlich frei! Darf gross und viel sein! Wow!

Eine schöne, befreiende Perspektive, die Neues möglich macht. Und genau darum geht es!
Was denkst du? Welche limitierenden Glaubenssätze spürst oder ahnst du in dir? Was begegnet dir immer wieder und blockiert dich? Was möchtest du befreien?

Magst du dich einlassen auf einen inspirierenden Vormittag in einer kleinen Gruppe, um dem nachzugehen? **Um ein Stück mehr von deiner wirklichen Lebendigkeit und Kraft zu entdecken und mitzunehmen?**

Ich werde mit der Gruppe eine achtsame und inspirierende Atmosphäre aufbauen. Und vielfältige Informationen, Anregungen und Übungen einbringen, die dich deinen verborgenen inneren Mechanismen näherbringen. Dir helfen, sie zu verstehen und einzuordnen. Und zu verwandeln. Du wirst überrascht sein, wieviel Freude und Kreativität das in dir wecken kann. Du darfst deine authentische Lebendigkeit und Wahrheit ein Stück besser kennenlernen und spüren. Dich im Alltag damit verbinden und daraus schöpfen. Ich werde jede Person individuell in ihrem Prozess begleiten. Und die Energie und Achtsamkeit der Gruppe trägt mit. Es besteht die Möglichkeit, auszutauschen und Feedback zu bekommen. Was die einzelne Person einbringt, ist gleichzeitig inspirierend für alle anderen.

Voraussetzungen: Du hast ein bisschen Übung darin, dich selbst und deinen Körper zu spüren. Du bist grundsätzlich seelisch gesund und kannst Verantwortung für deine Empfindungen und Emotionen übernehmen. Du bist offen und interessiert, in dir selbst Neues zu erkunden und auch anderen dabei wohlwollend zu begegnen. Was du in der Gruppe mitbekommst, behandelst du vertraulich.

Bist du dabei? Ich freue mich auf dich!

Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich für den Workshop an.

Name und Vorname:

Vollständige Adresse:

Telefonnummer:

E-Mail:

Bedingungen: Versicherung ist Sache der Teilnehmenden. Jede Person trägt die Verantwortung für den ausgelösten inneren Prozess während und nach dem Kurs selbst. Über allfällig vorhandene relevante Krankheiten oder Probleme muss die Kursleiterin vorgängig informiert werden. Der Kursbetrag ist bis zum 25.11.2025 bzw. 10.01.2026 zu überweisen. Die Einzahlung sichert deinen Platz im Workshop. Die Anmeldung ist verbindlich. Eine Abmeldung muss bis am 25.11.2025 bzw. 10.01.2026 bei mir ankommen. Nachher ist der volle Kursbetrag trotzdem geschuldet.

Datum und Unterschrift:

Ursina Eggmann, Stadthausstrasse 89, 8400 Winterthur, Telefon: 052 202 55 79
mail@atelier-lebensenergie.ch