



Inneres Potential – die reale Kraft unserer Wünsche und Träume

Ein Erforschungs-Workshop in 2 Tagen

In einer kleinen Gruppe von max. 8 Teilnehmenden

Die Kraft, Freude, Liebe, die sich im ersten Workshop zeigte, war sehr berührend!

Neue Daten!

Wann: Samstag **22. Februar 2025** und Samstag **05. April 2025**

Zeit: Von 10.00 bis ca. 12.30 Uhr und von 14.30 Uhr bis ca. 17.00 Uhr.

Ort: Praxis Ursina Eggmann, Stadthausstrasse 89, 8400 Winterthur

Preis: Fr. 495.- + MwSt. für beide Tage

In einer kleinen Gruppe von achtsamen Menschen werden wir uns Zeit nehmen für das, was wir sonst oft beiseiteschieben. Weil es zu unrealistisch, zu gross, oder zu schwierig erscheint: unsere inneren Träume und Visionen. Manchmal sind uns diese auch nur wenig bewusst, doch wir empfinden eine latente Unzufriedenheit oder Sehnsucht. Und wissen nicht, was damit anfangen. In diesen 2 Tagen werden wir eine inspirierende und nährenden Atmosphäre aufbauen, in der du eingeladen bist, dem verborgenen inneren Potential Raum zu geben. Es vertieft zu entdecken und zu erfahren. Du wirst überrascht sein, wieviel Freude und Kreativität das in dir wecken kann. Und genau darum geht es. Dass du deine Lebendigkeit und innere Weisheit besser kennenlernen und wirklich spüren kannst. Und dass du dich auch in deinem Alltag damit verbinden und daraus schöpfen kannst. Ich werde vielfältige Informationen, Anregungen und Übungen einbringen. Und der unterstützende Austausch in der Gruppe wird dich inspirieren und ermutigen.

Wir werden uns im Körper und im Hier und Jetzt erden. Wir werden üben, aus einer wachen, unmittelbaren Präsenz heraus wahrzunehmen und zu sprechen. Wir werden achtsam sein, was in unserem Denken und Empfinden geschieht. Wenn wir mit dem in Kontakt kommen, was verborgen ist in unserer Sehnsucht oder Unzufriedenheit, in unseren Wünschen und Träumen. Dieses unmittelbare Wahrnehmen wird die Energie darin spürbar machen. Was macht mich eng? Was weckt in mir Lebendigkeit? Wir werden uns in einer neugierigen Haltung von dem leiten lassen, was Kraft gibt, sich wichtig und wahr anfühlt. Ich werde jede Person individuell begleiten, sich in ihrem Prozess tiefer zu spüren. Und die Empfindungen und das innere Wissen, dem sie dabei begegnet, zu integrieren. Der Prozess jeder einzelnen Person wird achtsam von der Energie und Zuwendung in der Gruppe getragen. Es besteht die Möglichkeit, über die Erfahrung auszutauschen und Feedback zu bekommen. Das werden wir respektvoll tun.

Indem wir Wertung weglassen, entsteht Offenheit und Raum. So kann sich etwas Neues entwickeln. Was die einzelne Person einbringt, ist gleichzeitig inspirierend für alle anderen. Was alle voneinander wahrnehmen und erfahren, webt ein kraftvolles, stärkendes Energiefeld, das die universelle Lebenskraft erfahrbar macht. Zwischen den beiden Workshoptagen kannst du das Erlebte vertiefen und integrieren. Und so, mit neuen Erfahrungen und Fragestellungen, am zweiten Tag weiter in die Tiefe gehen.

Dieser Workshop soll dir Kraft geben und dein Bewusstsein und deine Intuition stärken. Er soll dir unmittelbar Inspiration und Ermutigung für deinen Alltag vermitteln.

Solltest du später Begleitung für die Umsetzung eines umfassenderen Wunsches oder Projektes suchen, biete ich dir dies im «Dream Building» Training an.

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 kommst mit 10-15 Minuten Stille-Meditation klar.

Du bist interessiert, Neues in dir selbst zu erkunden und auch anderen dabei wohlwollend zu begegnen.

Du spürst in dir einen inneren Wunsch oder eine Sehnsucht, oder du ahnst ein ungelebtes Potential. Du möchtest mehr über die Kraft, die darin steckt, erfahren.

Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich für den Erforschungs-Workshop an. Es gehören beide Samstage dazu.

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 Krankheiten oder Probleme, die eine Schwierigkeit darstellen könnten, muss die Kursleiterin vorgängig informiert werden.

Der Kursbetrag von Fr. 495.- ist bis zum 12. Februar vollständig zu überweisen. Eine entsprechende Rechnung wird nach der Anmeldung zugestellt. Der Kurs wird ab 3 Teilnehmenden durchgeführt, max. Gruppengrösse sind 8 Personen. Die Anmeldung ist verbindlich. Eine allfällige Abmeldung muss am 12. Februar bei mir eingetroffen sein. Bei späteren Abmeldungen ist der volle Kursbetrag trotzdem geschuldet.

Datum und Unterschrift:

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