



## Eigentlich möchte ich.....

### Inspiration & Know-how für deine Ideen und Wünsche

Denn sie zeigen dir deine persönliche Kraft und dein Potential.

#### Workshop an 2 Samstagen

**Wann:** Samstag, **11. April 2026** und Samstag, **09. Mai 2026**

**Zeit:** Von 10.00 bis 12.30 Uhr und von 14.00 Uhr bis 16.30 Uhr.

**Ort:** Praxis Ursina Eggmann, Stadthausstrasse 89, 8400 Winterthur

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

**In einer kleinen Gruppe von max. 8 Teilnehmenden.**

«Es gelang mir innerhalb dieser zwei Tage ein klareres Bild von dem zu erhalten, was ich wirklich möchte. Ich kann den Workshop jedem empfehlen, der sich auf eine etwas andere Reise zu sich selbst begeben möchte.» M.S. früherer Teilnehmer

#### Worum es geht:

Kennst du träumerische Gedanken über ureigene Wünsche und Ideen? Gedanken über Unerfülltes in deinem Leben und die Sehnsucht, die daraus entsteht? Über Potential, das du in dir ahnst? Und schiebst du diese Gedanken auch oft wieder beiseite, weil du nicht wirklich weisst, was damit anfangen? Weil sie dir nicht realistisch erscheinen? Und doch lassen sie dich nicht wirklich los? **In einer kleinen Gruppe von achtsamen Menschen bekommst du Zeit und Unterstützung, solchen Gedanken nachzugehen. Denn sie sind Hinweise auf ungelebtes Potential, das in dir steckt. Ich begleite dich, dies zu erkennen und zu erfahren.**

Vor gut 2 Jahren sass ich zuhause, aber verbunden in einer Video-Session mit einer Coaching-Frau aus den USA. Ich hatte über Ideen und einen inneren Ruf gesprochen, der mich nicht mehr losliess. Der war schon länger da, aber ich wusste nicht wie. Und es war schwierig, über scheinbar unrealistische Ideen mit jemandem zu sprechen. Meine Coaching-Frau kam von einem Institut, das Know-how für Potential-Entwicklung anbot. Aber zuallererst spürte ich, dass mir da jemand echt zuhörte. Und mich ernst nahm. Sie liess das «vielleicht» und «eventuell» nicht zu. Sondern machte mir die freudige Kraft im Bauch bewusst, die ich echt spürte, beim Erzählen über mein Thema. Und sie konfrontierte mich mit nur einer Frage: Sagst DU ja zu dieser Kraft? Noch nie hatte ich mich von jemandem so authentisch gesehen gefühlt. Aber auch noch nie so herausgefordert. Noch nie war mir mein Potential so gespiegelt worden. Und klar gemacht, dass nur mein eigenes Ja dazu fehlte. Und Know-how, das ich nachher lernen durfte, begleitet von Menschen, die ihren

eigenen Weg gegangen waren. Doch zuerst wurde das Ja verlangt. Ich hätte allein nicht erkannt, worum es wirklich geht. Ich hätte diese Kraft nicht gepackt. Doch so nahm ich meinen Mut zusammen. Es war ein JA zu einem ungelebten Teil in mir selbst. Ein tiefes, befreiendes und ermächtigendes Gefühl! Danach konnte etwas in Bewegung kommen. Ich begann neue Perspektiven für mich zu sehen, die ich vorher schlicht nicht erkannt hatte. Und ich entwickelte den Mut, sie anzupacken. Und lernte auch wie.

**In diesem Workshop musst du nicht gleich die grosse Vision und das totale Ja bringen. Aber vielleicht schenkst du dir den Mut, dich einfach mal neugierig ein Stück weiter auf deine kühnen Ideen und Herzenswünsche einzulassen. Dich auf eine innere Forschungsreise zu begeben, die dich überraschen und inspirieren kann.**

Ich werde mit der Gruppe eine sichere und achtsame Atmosphäre aufbauen. Und vielfältige Informationen, Anregungen und Übungen einbringen, die dich deinem verborgenen inneren Potential näherbringen. Dir helfen, es zu entdecken und zu erfahren. Es zu verstehen und einzuordnen. 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 jede Person individuell in ihrem Prozess begleiten. Und die Energie und Achtsamkeit der Gruppe trägt mit. Es besteht die Möglichkeit, über das, was du erlebst, auszutauschen und sorgfältiges Feedback zu bekommen. Was die einzelne Person einbringt, ist gleichzeitig inspirierend für alle anderen. Was in der Gruppe geschieht, bleibt vertraulich.

**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 offen und interessiert, in dir selbst Neues zu erkunden und auch anderen dabei wohlwollend zu begegnen.

**Melde dich. Ich freue mich auf dich!**

---

## Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich für den 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 ihren 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 31.03.2026 zu überweisen. Ich werde eine entsprechende Rechnung schicken. Die Anmeldung ist verbindlich. Eine Abmeldung muss vor dem 31.03.2026 bei mir eintreffen, 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**