



In „guten Zeiten“ sind wir so fröhlich, dass wir gar nicht auf die Idee kommen, uns um uns selbst zu kümmern. Das Leben ist schön und wir genießen es.

In „schlechten Zeiten“ fühlen wir uns durch das, was uns passiert, niedergedrückt. Wir haben das Gefühl, die Probleme erschlagen uns.

Man möchte wieder „da sein“, wieder „funktionieren“. – Nur der Hauptperson, uns selbst, schenken wir ausgerechnet jetzt weder Achtung noch Liebe. Wir fühlen uns so tief verstrickt, dass wir gar nicht auf die Idee kommen, es wäre sinnvoll, sich um sich selbst zu kümmern. (Ich spreche von „wir“, weil ich das genauso wie Sie erlebe.)

Ich glaube, dass niemand sich gern ausgeliefert fühlt und ich bin fest davon überzeugt, dass in jedem Menschen die Kraft steckt, sein eigener Coach zu sein. Man muss nur wissen wie.

Hier finden Sie 5 Angebote zum Erlernen und Praktizieren von einfachen Techniken, die Ihnen helfen können, sich bewusster durch Ihr Leben zu begleiten – in schweren und glücklichen Momenten. Sie unterstützen Sie dabei zu entspannen, sich wahrzunehmen, Ihre Emotionen zu beruhigen und Ihre Gedanken zu sortieren.

All diese Methoden sind als Selbsthilfetechnik einfach anzuwenden und sehr effektiv.

Während der einzelnen Workshops wird Ihnen jede Methode genau erläutert.

Die praktischen Übungen machen Sie fit für Ihren Alltag. Außerdem erhalten Sie ein Handbuch, in dem Sie jederzeit nachschlagen können.



Haben Sie Mut, sich mal um sich zu kümmern.

Herzlich

Beate Gerlach



Näheres zu Terminen in Thyrow und Norderstedt sowie Buchungsmöglichkeiten für diese Workshops finden Sie auf meiner website.

Haben Sie Fragen, dann zögern Sie bitte nicht, mir eine Email zu schreiben, oder rufen Sie mich an.

Heilende-Energien-Erleben

Beate Gerlach

Fon: 033731-700053
Mobil: 0171-1284642

Heinrich-Stoll-Straße 5
14959 Trebbin/OT Thyrow

www.heilende-energien-erleben.de

Email: gerlachbeate@web.de

Ich schenke mir eine Pause

Jeden Tag begegnen uns Situationen, die negative Gefühle, vielleicht sogar Ängste in uns wecken. Hoher beruflicher Druck birgt die Gefahr des Burnouts in sich, aber auch plötzliche Ruhe kann zum Stress werden. Regelmäßige Entspannung hilft zu verhindern, dass aus dem Stress eine Krankheit wird.

Wollen Sie Höchstleistungen erbringen, werden Sie umso kreativer sein können, je mehr Sie sich Ihrer Kraft, für Entspannung zu sorgen, bewusst sind und sie einsetzen.

Dieser Workshop macht Sie mit Grundtechniken der **MEDITATION** bekannt. Dabei wird u.a. das linke Stirnhirn trainiert. Das hat zur Folge, dass man Stress-Situationen weniger ausgeliefert ist, sie leichter bewältigt. Sie erlernen, wie Sie sich mehr Achtsamkeit entgegenbringen können, Sie werden spüren, wie wach Sie dadurch werden. Sie erleben das Gefühl der Stille und den herrlichen Moment, in dem Sie sich ein Lächeln schenken.

Diese einfachen Meditationsübungen, die sich mit der Atmung, dem Körper und dem Denken beschäftigen, erfordern keinen großen Zeitaufwand und lassen sich leicht in den Alltag integrieren.

Dauer: 1 Tag (10.00-18.30)
Kosten: 129 € (incl. Handbuch, Getränke)



Ich will inneren Frieden

Kennen Sie Situationen, in denen Sie sich sagen: „Ich muss das jetzt alles noch mal in Ruhe durchdenken, sonst geht gar nichts mehr“? - Sicherlich.

Jeder Gedanke verursacht ein bestimmtes Gefühl, auch wenn wir uns dessen nicht immer bewusst sind. Gedanken an sich sind harmlos. Aber wenn wir uns an sie klammern, zulassen, dass sie uns verfolgen - dann wird es Stress pur.

Byron Katie hat mit der Methode **The Work** einen einfachen und klaren Weg zu innerem Frieden geöffnet, auf dem Sie erleben können, dass hinter der ganzen Qual oft nur ein Missverständnis Ihres Verstandes steckt.

Dieser Weg zur Selbsterkenntnis besteht aus vier simplen Fragen und einer Umkehrung. Er führt Sie in jedem Fall zu einer Befreiung aus der Stress-Situation, aber er zwingt Sie nicht, Ihr Denken zu ändern.

Während des Workshops begleite ich Sie durch die Methode und helfe Ihnen, die Antworten Ihres Herzens zu hören. **The Work** ist eine aufregende und liebevolle Reise zur eigenen inneren Wahrheit.

Dauer: 1 ½ Tage (10.00-18.00 + 10.00-13.30)
Kosten: 180 € (incl. Handbuch, Getränke)

Ich muss nicht hilflos sein

Mit **EFT (Emotional Freedom Techniques)** können Sie nicht nur die Belastung, die durch Sorgen, Stress und Ängste in Ihnen hervorgerufen wird, schnell reduzieren, Sie können auch an den Ursachen arbeiten.

EFT wurde von dem amerikanischen Ingenieur Gary Graig entwickelt und ist eine sehr einfache Klopftechnik. Während sanft die verschiedenen Meridian-Punkte geklopft werden, wird gleichzeitig das Problem in all seinen Aspekten angesprochen.

Man klopft solange, bis der Belastungsgrad gleich Null ist.

Das kann sehr schnell gehen, aber bei größeren Dingen sollte man sich Zeit nehmen.

EFT wirkt wunderbar als Selbsthilfetechnik in kritischen Situationen und bei Motivationsschwächen.

Im **EFT-Workshop** lernen Sie schnell den Ablauf und den sicheren Umgang mit dieser Technik.

Sie werden danach in der Lage sein, sie problemlos bei sich anzuwenden.

Dauer: 2 Tage (10.00-18.00)
Kosten: 230 € (incl. Handbuch und Getränke)



Obwohl die Wirksamkeit von EFT, besonders bei Ängsten, in mehreren Studien wissenschaftlich nachgewiesen wurde, rate ich Ihnen, bei dauerhaft belastenden Themen unbedingt ärztliche Hilfe zu suchen.

Falls Sie in psychiatrischer Behandlung sind, oder unter einer schwerwiegenden Krankheit leiden, ziehen Sie bitte Ihren behandelnden Arzt zu Rate, bevor Sie sich für einen dieser Workshops anmelden.

Ich bin es wert

Manchmal ist unser Selbstwertgefühl ziemlich angekratzt und man glaubt, ausgeliefert zu sein, nicht mehr über sich bestimmen zu können. Häufen sich solche Momente, wird man immer kleiner, hilfloser, hoffnungsloser - das kann zur totalen Isolation führen.

Nur mal angenommen, wir würden uns dafür öffnen, dass es eine Chance gibt, uns in jeder Situation in einen Zustand zu bringen, der sich ein bisschen besser anfühlt als der momentane, wären Sie es nicht wert, sie zu nutzen?

Niemand möchte sich wie ein Opfer vorkommen. Dieser Workshop hilft Ihnen, sich als Schöpfer Ihres Lebens zu begreifen und anzuerkennen. In praktischen Übungen lernen Sie, auf sich zu achten, sich wertzuschätzen.

Sie werden erleben, welche Kraft in Ihnen wohnt und wie Sie sie bewusst zu Ihrem Wohl einsetzen können. Außerdem, wenn Sie sich wohlfühlen, hat das immer positive Auswirkungen auf Ihr Umfeld.

All diese Übungen können Sie mühelos in Ihren Tagesablauf einbinden. Sie sind verblüffend einfach, aber sehr wirkungsvoll.

Dauer: 1 Tag (10.00-18.30)
Kosten: 129 € (incl. Handbuch, Getränke)



Ich bestimme mein Leben

Im Laufe unseres Lebens haben wir so viele positive und negative Erfahrungen gemacht, dass sich daraus Glaubenssätze entwickelt haben. Sie bestimmen unser Denken, Fühlen und Handeln.

Viele dieser Glaubenssätze und emotionalen Wurzeln sorgen immer wieder dafür, dass wir uns nicht wohlfühlen, unser Leben nicht so läuft, wie wir es uns wünschen. Es scheint, als könnten wir diesem Kreislauf nicht entkommen.

Der Psychologe Larry P. Niems fand heraus, dass die eigentliche Ursache für diese Probleme im unbewussten Bereich liegt und entwickelte eine Methode, die im und mit dem Unterbewusstsein arbeitet.

Sie heisst **BSFF** (zu deutsch: **B**estimme dich **s**elbst - **F**rei von **F**esseln.) Mit Hilfe von **BSFF**, können wir unser Unterbewusstsein nach und nach neu programmieren. Es ist eine sehr wirkungsvolle Methode, um psychische Probleme zu behandeln.

In der Praxis macht **BSFF** nichts weiter, als auf der Grundlage einer Instruktion des bewussten Denkens das Unterbewusstsein zum Wohle des Menschen mit dem Prozess der Problemlösung zu betrauen.

Das klingt vielleicht sehr kompliziert, aber die Methode ist unglaublich einfach. Sie ist leicht zu erlernen, effektiv einsetzbar und kann von jedem eigenständig und erfolgreich durchgeführt werden. Das kann überall passieren, denn niemand sieht, dass Sie etwas tun.

Durch regelmäßige Anwendung werden Sie immer mehr in der Lage sein, bewusst freie Entscheidungen für Ihr Leben zu treffen.

Während dieses Workshops - mit vielen praktischen Übungen - wird alles vermittelt, was zur Selbstbehandlung notwendig ist.

Dauer: 1 ½ Tage (10.00-18.00 + 10.00-13.30)
Kosten: 180 € (incl. Handbuch, Getränke)

