

Lern- & Stressmanagement

Wir erarbeiten durch einfache Tests und wirkungsvolle Techniken auf mehreren Ebenen (mental, emotional, körperlich, spirituell...), ein individuelles, leicht umzusetzendes Wohlfühl- & Erfolgskonzept.

- Welche Glaubenssätze (eigene, familiäre, gesellschaftliche) hindern mich?
- Welche seelischen Belastungen gilt es zu entfernen und zu heilen?
- Welche körperlichen Blockaden gilt es zu harmonisieren?
- Nutze ich mein volles Potenzial auf allen Ebenen?
- Bin ich im Dreieck der Ohnmacht gefangen?
- Sind meine Lebensorganisation und mein Zeitmanagement meinen Bedürfnissen angepasst?

Lösungsansätze:

- Verbindung der beiden Gehirnhälften (analytische und kreative Intelligenz)
- Löschung alter Gedanken- und Gefühlsprogrammierungen
- Harmonisierung des Körper- und Energiesystems am Fuß (bei sehr viel Kopfarbeit entspannend und erdend)
- Visualisierungstechnik (Installierung positiver Vorstellungsbilder)
- Welche Lern- und Organisationsstrategie ist für mich persönlich optimal?
- Duft Qi Gong (eine Möglichkeit Körper, Geist und Seele zu lockern)