



**Wenn Sie immer das tun, was Sie bisher getan haben,  
werden Sie auch immer nur das bekommen, was Sie bisher bekommen haben!**

- Henry Ford -

## FeelGood Workshops für mehr Lebensfreude

### Aktive Power-Meditation

Endlich einmal frei sein von Gedanken, Sorgen und Ängsten. Den Kopf zur Ruhe kommen lassen.

**Abschalten. Entspannen. Loslassen.**

Wenn der Kopf Ruhe gibt, keine Fragen und Grübeleien mehr da sind... das ist Meditation. Power-Meditationen stärken durch ihre besondere Kombination aus Bewegung, Atmung und Musik unsere körperlichen und geistigen Kräfte - wir kommen in unsere Mitte, lassen los, fühlen uns entspannt, gelöst und befreit.

**Nutzen Sie diese Form der Meditation als Energietankstelle, füllen Sie Ihren Akku regelmäßig auf, um Ihren Alltag immer leichter und gelassener zu erleben!**

**Wann?** Montag, 09. Juni 2008 20:00 - 21:30 - **jeden 2. Montag im Monat** -  
**Investition?** 15,- Euro oder 10er Karte 100,- Euro (für jede Medi gültig)

**Nur die Harmonie von Körper, Geist und Seele verleiht dem Leben wirklichen Reichtum. - Konfuzius -**

### Energieaufstellungen Tages-Workshop

**Blockaden, Glaubenssätze und alte Muster erkennen, Lösungen finden, neue Wege gehen...**

Energieaufstellungen ermöglichen uns, behindernde Glaubensmuster, Blockaden, Überzeugungen und störende Emotionen ans Licht zu bringen. So können tiefstehende Lebensprobleme bearbeitet, liebevoll gelöst und integriert werden. Die darin gebundene Energie wird freigesetzt und steht Ihnen in Zukunft als positive Kraft zur Verfügung.

Diese Methode lässt sich effizient auf alle Bereiche unseres Lebens anwenden: beruflicher Erfolg, Verbesserung der Partnerschaft, Steigerung der Gesundheit, geistig-spiritueller Wachstum...

Wir arbeiten im Tages-Workshop mit der Technik der Energieaufstellung, gestützt durch Meditationen und verschiedenen Methoden der Energiearbeit. Eine liebevolle Unterstützung im sicheren Raum ist gewährleisteteste Voraussetzung!

**Entscheiden Sie sich für eine Veränderung in Ihrem Leben! Wenn wir nicht mehr weglafen, sondern unsere Themen anschauen, dürfen sie sich endlich verändern! Dies erfordert Ihren Mut – Ultraia – mutig voran!**

**Wann?** Sonntag, 15. Juni 10:00 - 17:00  
**Investition?** 65,- Euro

**Glück ist nicht eine Station, an der man ankommt, sondern eine Art zu reisen**

### FeelGood-Abend

**Entspannung, Selbsterkenntnis, Klarheit, Motivation, neue Perspektiven, Spaß und Lebensfreude, Impulse zur Veränderung... all dies erleben Sie an einem FeelGood-Abend.**

Die individuell auf die Teilnehmer abgestimmte Kombination aus Entspannung, Meditation, Fantasiereisen und Impulsen zum Selbst-Coaching macht jeden FeelGood-Abend zu einem ganz besonderen Erlebnis. Sie lernen Ihre Einstellungen, Muster und Blockaden ebenso kennen, wie Ihre Stärken und Ressourcen. Sie finden Ihre eigenen Möglichkeiten und Wege, zu verändern, was Sie verändern möchten. Sie sehen Lösungen, um in Zukunft immer schneller und leichter auf Ihre persönlichen Stärken zurückgreifen zu können. Sie fühlen sich befreit und entspannt, gelöst und voller neuer Kraft!

**Gönnen Sie sich Ihren FeelGood-Abend, entfachen Sie Ihr inneres Feuer, leben Sie Ihre Lebensfreude**

**Wann?** Donnerstag, 19. Juni 19:00 - 21:30 - **jeden 3. Donnerstag im Monat** -  
**Investition?** 25,- Euro

**Ich hatte nur ein Leben zu leben und wollte, dass es ein voller Erfolg wird! - S. de Beauvoir**

## Coaching für mehr Lebensfreude

---

## Atem-Meditation

### **Spüren Sie ganz bewusst Ihren Atem und Ihre Lebenskraft!**

Atem-Meditationen reinigen und stärken unseren Körper, Geist und Seele. Regelmäßig durchgeführt, aktivieren sie unsere Selbstheilungskräfte, lösen blockierende Muster lösen und lassen uns in Fluss kommen. Wir können Ängste und Spannungen loslassen, Stress und Ärger abbauen, unser Energiefeld stärken und unser spirituelles Bewusstsein erweitern.

**Öffnen Sie sich für diese neue Erfahrung: Probieren Sie die Atemmeditation einfach aus:  
Atmen Sie das Leben ein!**

**Wann?** Montag, 23. Juni 2008 20:00 - 21:30 - **jeden 4. Montag im Monat** -  
**Investition?** 15,- Euro oder 10er Karte 100,- Euro (für jede Medi gültig)

*In uns selbst liegen die Sterne unseres Glücks - Heinrich Heine -*

---

## FeelGood Workshops

...bieten Ihnen eine wertvolle "Werkzeug-Kiste" hilfreicher Methoden auf Ihrem Weg zu sich selbst und zu mehr Lebensfreude!

Durch die abwechslungsreiche Mischung aus Gruppenarbeit, Meditation, Entspannung, Energiearbeit und effektiven Coaching-Übungen gewinnen Sie auf spielerische Art neue Erkenntnisse über sich selbst.

So lernen Sie sich und Ihr Verhalten immer besser kennen und verstehen. Sie finden blockierende Muster und Verhaltensweisen und bekommen Impulse, diese dauerhaft zu verändern. Ebenso lernen Sie Ihre Stärken und positiven Seiten kennen und annehmen.

In unseren Workshops entwickeln Sie eigene Lösungen, um in Zukunft immer leichter auf Ihre Ressourcen zurückgreifen zu können und Ihren Alltag gelassener und freudiger zu erleben!

Unsere Workshops finden in kleinen Gruppen (höchstens 10 Teilnehmer) statt. Sie benötigen keine Vorkenntnisse, **nur ein wenig Mut, sich auf sich selbst einzulassen!**

## FeelGood Coaching

*- wir wollen, dass Sie sich wohlfühlen!*



---

**Bitte melden Sie sich unbedingt vorher an, da die Teilnehmer-Zahl begrenzt ist!**

**Sie möchten mehr Informationen zu den einzelnen Workshops oder sich gleich anmelden?  
Rufen Sie uns einfach an: 06735-94 08 35**

FeelGood Coaching | Petra Schneider

Walterplatz 2 | 55234 Ober-Flörsheim

Tel: 06735-94 08 35 | [www.FeelGood-Coaching.de](http://www.FeelGood-Coaching.de)