

ENTDECKEN – ENTRÜMPELN – AUFRÄUMEN

5 Wochen Achtsamkeit & Human Design Basic Workshop für Mamas

Sitzt du manchmal da, beobachtest deine Kinder und fragst dich, wieso du dich so leer fühlst?

In letzter Zeit hinterfragst du öfters deine Rolle als Mama: Was macht eine gute Mutter aus? Bedeutet Mama-Sein, sich als Frau zu vergessen? Muss man seine Bedürfnisse dauernd hintenanstellen, um allen gerecht zu werden? Muss man IMMER für die Kinder da sein?

Kinder zu kriegen war ein Herzenswunsch und eine ganz bewusste Entscheidung von dir. Du möchtest deine Kleinen auf keinen Fall missen, denn du liebst sie innig, so herausfordernd sie auch manchmal sind. Doch irgendwie hast du es dir trotzdem anders vorgestellt. ... Einfacher? Erfüllender?

Durch all diese Fragen fällt es dir schwer, eine Balance zwischen deinen Aufgaben als Mama und Zeit für dich zu finden. Du reagierst häufig genervt, wütend und es herrscht eine angespannte Stimmung. Du merkst, dass es so nicht mehr weitergehen kann.

«ENTDECKEN – ENTRÜMPELN – AUFRÄUMEN» ist ein Workshop für Frauen, die bereit sind mit Hilfe von Achtsamkeit, Selbstreflexion und Human Design ihrer Seele mehr Beachtung zu schenken und ein neues Bewusstsein fürs Mama-Sein entwickeln wollen.

Gemeinsam begeben wir uns ab Mittwoch, 2. Juni 2021 auf eine 5-wöchige Reise und legen folgende Stopps ein:

Mittwoch, 2. Juni 2021 – Grundlagen des Human Design

Wir erforschen gemeinsam die Basics des Human Design Systems. Wie ist das Chart aufgebaut und wie kann es mich in meinem Alltag unterstützen.

Mittwoch, 9. Juni 2021 – Mindset als Mama

Wir räumen mit Glaubenssätzen zum Mama-Sein auf. Wir klären, welche emotionalen Triggerpunkte dahinterstecken und wie du deine Glaubenssätze transformieren kannst.

Mittwoch, 16. Juni 2021- Systeme & Rollen

Wir analysieren, in welchen Systemen du steckst und welche Rolle du darin übernimmst. Von welchen Energie-Nehmern oder -Spendern bist du umgeben und wie kannst du lernen, dich abzugrenzen

Mittwoch, 22. Juni 2021 – Selbstliebe und -mitgefühl

Wir erforschen deine innere Stimme und schauen an, wie viel Selbstliebe sowie Selbstmitgefühl du für dich hast und welchen Einfluss diese auf dein Umfeld haben.

Mittwoch, 30. Juni 2021 – Achtsamkeit im Alltag

Wir besprechen, wie sich Achtsamkeit im Alltag auswirkt und wie du sie mit einfachen Übungen in deinem Alltag integrieren kannst. Ebenfalls besprechen wir, mit welchen Gefühlen du in Zukunft durchs Leben gehen möchtest.

Der Workshop beinhaltet:

- 5 Live Sessions von ca. 60 – 90 min. via Zoom jeweils mittwochs ab 9:30 Uhr
- Ev. 1 Q & A Sessions via Zoom (nach Bedarf und Fragen)
- Worksheets zum jeweiligen Thema
- WhatsApp Gruppe für den regelmässigen Austausch und bei Fragen
- Bonus: 30 Min. Impulsgespräch via Zoom innerhalb der 5 Wochen

Der Energieausgleich für diesen Workshop beträgt CHF 222.00. Darin enthalten sind alle Aufzeichnungen, Unterlagen und das 30-minütige Impulsgespräch im Wert von CHF 55.00.

Bist du bereit, dich gemeinsam mit mir auf diese Reise zu begeben? Dann melde dich per Mail, Instagram oder Facebook bei mir. Alle weiteren Informationen schicke ich dir dann rechtzeitig zu.

Herzlich, deine Simone



Simone Hadorn, psychologische Beraterin FSB
Adolf-Gaudy-Weg 4a, 9400 Rorschach, 079 601 95 44
beratung@zumlebensbaum.ch, www.zumlebensbaum.ch



[simone.zumlebensbaum](https://www.instagram.com/simone.zumlebensbaum)



[beratung_zum_lebensbaum](https://www.facebook.com/beratung_zum_lebensbaum)