



TERMINE UND ANMELDUNG

Kursdauer: Freitag bis Sonntag
Kurszeiten: Freitag 19:00 – 21:00 Uhr
 Samstag 10:00 – 13:00 und 14:00 – 18:00
 Sonntag 10:00 – 13:00
Teilnehmer: mind. 4 – max. 10
 Offen buchbar für alle Interessierten
Veranstaltungsort: Hotel Terofal, Xaver-Terofal Platz 2, 83727 Schliersee,
 info@hotelterofal.de, Tel. 08026 - 929210

Preisvorteil für alle Schliersee Gästekarteninhaber
 (die Gästekarte erhalten Sie ab der 1. Übernachtung in Ihrem Beherbergungsbetrieb)

Kosten: mit Gästekarte ohne Gästekarte
 € 249,00 € 277,00

Begleitende Einzeltermine (60 Min) - optional
 € 81,00 € 90,00

Termine: 26.10.-28.10. / 09.11.-11.11. / 07.12.-09.12.

Details zur Seminar - Anmeldung ersehen Sie bitte auf der Homepage
www.kb-bodyandmind.de oder senden Sie eine Email an
kerstin@kb-bodymindcoaching.de.

Tolle Sonderkonditionen für Seminarteilnehmer im Hotel Terofal!
 Mehr als 10% Nachlass auf die Zimmerpreise – DZ zur Einzelnutzung ohne
 Aufpreis. Die Übernachtungskosten für das Seminar sind nicht im Preis
 inbegriffen. Bitte wenden Sie sich zur Reservierung direkt an das Hotel Terofal.



„Ich bin, wie ich bin“

Oder doch ganz anders?

Bringe deine Herzenswahrheiten in Einklang mit deinem Verstand.

Body Mind Coaching
 MENTALTRAINING - COACHING - KINESIOLOGIE

Kerstin Bernhardt

Telefon 08131 - 163 03 67
kerstin@kb-bodymindcoaching.de
www.kb-bodyandmind.de





RAUS AUS DEM „MUSS“ - SELBSTBESTIMMT ENTSCHEIDEN

Wundern Sie sich auch immer wieder, weshalb Sie gerade SO reagiert haben und nicht anders? „Eigentlich“ wollten Sie das ganz anders machen, denn das Herz sagt etwas anderes, als der Verstand? Kennen Sie blockierende Gedanken wie z.B. „das schaffe ich sowieso nicht?“ oder „was bleibt mir schon anderes übrig?“ oder „das hat doch noch nie funktioniert!“ Wollen Sie das verändern und stattdessen bewusst und selbstbestimmt, aus sich heraus agieren? Dann kommen Sie zu diesem Wochenend- Workshop!

Erkennen Sie, wie unbewusst ablaufende Verhaltensmuster Ihr Leben bestimmen, wie sie entstehen und wie sich neu gestalten lassen. Seien Sie mutig, verlassen Sie Ihre Komfortzone und begeben Sie sich auf neue, kreative, selbstbestimmte und wohltuende Wege. Gestalten und leben Sie Ihr Leben so, wie Sie es sich wünschen - sinnhaft, aus dem Herzen heraus und erfüllend.

- | | |
|---------|---|
| Ziel | <ul style="list-style-type: none">• die eigenen Gefühle, Wünsche und Bedürfnisse wahrnehmen• automatische Reaktionen erkennen und prüfen• hemmende Verhaltensmuster wahrnehmen und ändern• neue Handlungsweisen gestalten und üben• Mut und Selbstvertrauen stärken |
| Inhalte | <ul style="list-style-type: none">• menschliche Grundmotive und Werte• automatisierte Reaktionskreisläufe aufgrund von Reizen• Limbi & Hirni – unser limbisches System und das Großhirn• inneren Dialog und innere Bilder positiv und wirkungsvoll nutzen• Gewohnheiten individuell und achtsam verändern |

EIGENVERANTWORTLICH UND AUS DEM HERZEN LEBEN

Dieses Wochenendseminar ist die optimale Mischung aus Theorie, praktischen Übungen und Eigenerfahrung. Sie werden Ihre persönlichen Aha-Erlebnisse mit kraftvollen neuen Entscheidungen verbinden. Das Seminar wird Ihnen klare Botschaften bringen, die Sie auf Ihren Herzens-Weg führen – selbstbestimmt und eigenverantwortlich. Es wird Sie fordern und zugleich voranbringen, wenn Sie sich darauf einlassen. Ich freue mich, Sie dabei begleiten und motivieren zu dürfen, und bei Bedarf mit kinesiologischen Interventionen zu unterstützen. Gerne bin ich in zusätzlich buchbaren Einzelgesprächen für Sie da, um Ihre individuellen Themen in vertraulichem Rahmen zu betrachten.

Freitag Menschliche Grundmotive und Werte

Was treibt uns an und warum? Grundmotive / Grundbedürfnisse des Seins und die damit verknüpften Werte.

Samstag Das Limbische System – Grundmotive und erlerntes Verhalten

Menschliche Grundmotive und Limbi & Hirni. Die grob vereinfachten Vorgänge in unserem Gehirn und weshalb es wichtig ist, diese zu kennen. Wodurch entstehen automatische Verhaltensweisen und wie identifiziere ich sie? Wie lassen sie sich verändern? Wie finde ich meinen Herzensweg?

Sonntag Veränderungsbereitschaft

Aus alt mach neu und selbstbestimmt! Förderliche, neue Verhaltensweisen definieren und kraftvoll verankern. Wandern Sie auf Ihrem Herzensweg.

Body Mind Coaching

MENTALTRAINING - COACHING - KINESIOLOGIE

Kerstin Bernhardt

Telefon 08131 - 163 03 67

kerstin@kb-bodymindcoaching.de

www.kb-bodyandmind.de

