



bewusst sein

getragen und innerlich ruhig
dank Achtsamkeitspraktiken

Mein Alltag mit all seinen Herausforderungen und der Gefahr, sich darin zu verlieren
– was, wenn ich bei all dem innerlich ruhig wäre?

Ein fordernder Job, eine schwierige Situation oder Begegnung mit einer Person
– was, wenn ich dabei gut bei mir und meinen Bedürfnissen bleiben könnte?

All die Gedanken, die Sorgen und das Grübeln, eine Vielzahl von «Baustellen»
– was, wenn ich einfach sein könnte, frei von all dem?

Mit den Abenden schenkst du dir:

- ✓ eine positive und tragende Erfahrung
einen Anker im stressigen Alltag und im Wirrwarr des Lebens
- ✓ innere Ruhe, Stärke, Vertrauen
Zugang zu Ressourcen und neuen Ebenen
- ein befreiendes, heilsames Gefühl der Augenhöhe mit anderen Menschen
- ✓ einen bunten Strauss an Praktiken
hilfreiche Tools, die der Vielseitigkeit deines Alltags gerecht werden

Daten bis Sommer	Donnerstag, 23. Januar 2025 Donnerstag, 13. März 2025 Donnerstag, 15. Mai 2025 Donnerstag, 3. Juli 2025 jeweils 18.45 Uhr bis 20.15/30 Uhr (Durchführung ab 3 Teilnehmenden)
Investition	CHF 65.— für Besucher von bisherigen Abenden CHF 75.— für erstmalige Teilnahme
Anmeldung	info@hypnose-leresche.ch +41 79 745 76 94 www.hypnose-leresche.ch/kontakt

