

### 3 Tages-Workshop mit The Work® von Byron Katie in Bad Hofgastein von Freitag, 9.Oktober ab 15 h bis Sonntag 11.Oktober 2020 ca.13 h



mind full ... or ... mindful ?

#### „Raus aus dem Gedankenkarussell – Intensiv-Tage mit The Work“

Immer wieder klagen Menschen „Das Leben ist schwer ... die Umstände sind unerträglich - alles wird immer schwieriger ... mein Körper ist zu dick/ nicht gesund/ unansehnlich“ ...mein/e Partner/in versteht mich nicht/unterstützt mich nicht... usw.

Und sie fühlen sich belastet, müde, resigniert, freudlos.

Es sind jedoch nicht die anderen Menschen/der Körper/ die Lebenssituationen an sich, die uns Stress, Angst, Aggressionen verursachen – es sind immer *unsere Gedanken* darüber. Und diese Gedanken „programmieren“ wie wir leben. Solange wir unsere Gedanken unbesehen glauben, so lange leiden wir.

Wenn wir aber unsere Gedanken überprüfen, ergeben sich meist völlig neue Blickwinkel, überraschende Veränderungen, und Lösungen liegen plötzlich klar auf der Hand.

Wir können unser Leben Schritt für Schritt ändern – ohne dass wir es gleich komplett umkrempeln müssen.

Beim **Intensiv\_Workshop mit The Work** setzen wir uns mit unseren ganz persönlichen Stress-Themen auseinander und finden durch liebevolle Selbsterkenntnis zu neuen Blickwinkeln, Lösungsmöglichkeiten und praktischer Anwendung im täglichen Leben.

Oft reichen schon wenige Tage mit dieser effektiven Technik, um aus dem altgewohnten Gedankenkarussell auszusteigen. Mit dem **Werkzeug von The Work** erwirbt jede/r für sich die **Hilfe zur Selbsthilfe**.

Im wunderschönen Bad Hofgastein – weg vom Alltag, im Thermalhotel Norica, können wir zwischen den Seminareinheiten auch dem Körper herrliche Entspannung gönnen: entweder im Thermalbad (Eintritt im Hotelpreis inbegriffen) oder bei Massagen, oder bei ausgedehnten Spaziergängen.

Kurskosten: 450,00 Euro

Fragen zum Workshop und Anmeldungen Mag. Herta Meirer  
[lernpaedagogik@gmail.com](mailto:lernpaedagogik@gmail.com) [www.herta-meirer.at](http://www.herta-meirer.at)

0650 408 408 9

