



HEART SPACE

AUFTANKEN · NACHDENKEN · STÄRKEN · SEIN



· NEW WORKSHOP ·

## EVERY BREATH YOU TAKE!

Stärke Deine Achtsamkeit und integriere sie im Alltag.

Fühlst Du Dich schuldig, wenn Du für Dich und Deine Bedürfnisse einsteht, Dir mehr Zeit mit Deinem/r Partner:in wünschst – einfach mal an Dich denkst? Ertappst Du Dich auch häufig dabei, dass Du Dir verbietest, an Deine eigenen Bedürfnisse zu denken? Verurteilst und geißelst Du Dich permanent selbst, weil Du danach verlangst, Deine Bedürfnisse auch wieder mal zu leben? Dann bist Du hier genau richtig.

In diesem **Heart Space-Workshop** erhältst Du Impulse, um Dir selbst mit Achtsamkeit zu begegnen, Deine Wünsche und Bedürfnisse zu erkennen und diese im Alltag zu integrieren. Mithilfe von Tools, Übungen und Handlungsstrategien wirst Du angeleitet Dich selbst wahrzunehmen, innere Konflikte und Glaubenssätze aufzulösen und Deine Lebensvision im Einklang mit Deinem Innersten aktiv zu gestalten.

### CHOOSE YOUR DATE:

**MONTAG, 09. MAI 2022**

17.00 – 19.00 Uhr

Hotel Marina Lachen

Hafenstrasse 4, 8853 Lachen

**DIENSTAG, 10. MAI 2022**

18.00 – 20.00 Uhr

Parkhotel Zug

Metallstrasse 20, 6304 Zug

### ANMELDUNG:

[www.weitblickcoaching.ch/heartspacebuchen](http://www.weitblickcoaching.ch/heartspacebuchen)



WEITBLICK  
COACHING

in Kooperation mit

BELINA'