



HEART SPACE

AUFTANKEN · NACHDENKEN · STÄRKEN · SEIN



· NEW WORKSHOP ·

## POWER FROM WITHIN!

Erkenne und nutze Deine individuellen Stärken.

Zweifelst Du immer wieder an Dir selbst, weil Du es nicht schaffst, Deine Rollen als Mami/Papi, Partner:in, Tochter/Sohn, Freund:in und Arbeitnehmer:in bzw. Arbeitgeber:in nach Deinen Vorstellungen auszufüllen? Läufst Du wie der Hamster im Rad, ohne das Ziel, die Motivation und den Sinn zu sehen? Fühlst auch Du Dich immer wieder mangelhaft, schwach, körperlich und mental total erschöpft – ausgebrannt? Dann bist Du hier genau richtig.

In diesem **Heart Space-Workshop** blicken wir auf Deine individuellen Stärken, Fähigkeiten und Ressourcen. Du erlernst konkrete Übungen und hilfreiche Tools für die Integration in den Alltag, die Dich aus Deiner eigenen Mitte heraus (be)stärken und ermutigen, Deine individuellen Stärken, Fähigkeiten und Ressourcen zu erkennen, an diese zu glauben und sie in Deiner einzigartigen Lebensvision umzusetzen.

### CHOOSE YOUR DATE:

DIENSTAG, 26. APRIL 2022

18.15 – 20.15 Uhr

Restaurant Seerose

Seestrasse 493, 8038 Zürich

DIENSTAG, 03. MAI 2022

17.00 – 19.00 Uhr

Tibits, Zürich

Othmarstrasse 9, 8008 Zürich

### ANMELDUNG:

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



WEITBLICK  
COACHING

in Kooperation mit

BELINA'



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'