

17.03.2024

Nutze deine mentale Stärke

Herausforderungen des Alltags meistern! Der Kurs "Energetische Alltagsbegleiter" bot viele Anleitungen durch Nutzen seiner mentalen Stärke und Gedankenkraft den Alltag leichter zu meistern. Referentin Silvia Mittmasser bot am 08. März den interessierten Damen einen umfangreichen Workshop zu diesem Thema an.



Energetische Alltagsbegleiter © Bäuerinnen Gföhl

Inhalt

- Die Kraft der Farben für mein Wohlbefinden nutzen!
- Energetisch erden - sicher im Leben stehen trotz Turbulenzen im Außen!
- Wie kann ich meinen Körper, Räume und Gegenstände energetisch reinigen?
- Gedankenmuster durch Sprach- und Gedankenhygiene ändern!

- Wie unterstützt mich kraftvolle, positive Sprache im Alltag?
- Belastende Beziehungen / Konfliktsituationen energetisch harmonisieren!
- Energetische Abgrenzung - meine Energie bei mir halten und stärken!
- Wie kann ich mental eine harmonische Gesprächs-Atmosphäre schaffen?
- Theorie und praktische Übungen in Verbindung mit einer Abschlussmeditation

Einfach und leicht in den Alltag integrieren

Die verschiedene Möglichkeiten wurden anhand von Beispielen gleich erklärt und ausprobiert. Somit konnte sich jeder etwas für seinen persönlichen Alltag mitnehmen. Vor allem wo und wie es am besten umgesetzt werden kann. Der Abschluss des Workshops bildete eine Meditation, nach der alle entspannt und guter Dinge waren. Am Ende des Kurses wurde noch über das eine oder andere diskutiert, wie man es am besten umsetzen kann.

lk Landwirtschaftskammer
Niederösterreich

Ländliches
Fortbildungs
Institut **LFI**

NV

Raiffeisen
Niederösterreich-Wien



die **NÖ**
Umweltverbände

HV