

# GefühlsStark hoch 2:

innen:ruhig+stark-aussen:stabil+glücklich

Tages-Training in Wallbach



## Für mehr Gelassenheit in turbulenten Zeiten

Zu wissen, wie Vertrauen und Sicherheit gefunden, wie wir mit Wut, Angst oder Trauer umgehen können, ist für mich genau so wichtig wie essen und schlafen.

[www.brigitte-heynen.ch](http://www.brigitte-heynen.ch)  
weiblich kraftvoll leben



# Hallo, ich bin Brigitte

und von tiefstem Herzen überzeugt, dass gerade in dieser Zeit ein bewusster Umgang mit unseren Gefühlen zentral wichtig für ein zufriedenes Leben ist.

Lehnen wir Gefühle, wie Angst, Wut, oder Trauer ab, fühlt sich ein Teil in uns im Stich gelassen. Nehmen wir uns ihnen bewusst an: fühlen wir uns geliebt, genau so, wie wir sind.

Angst, Wut oder Trauer, die nicht beachtet wird, speichert sich im Körper ab. Gespeicherte Gefühle sind Nährboden für Stress und viele Missverständnisse. Welche Erleichterung: wir können alles, was belastet, loslassen!

## **Was wir für uns tun, tun wir auch für unsere Beziehungen.**

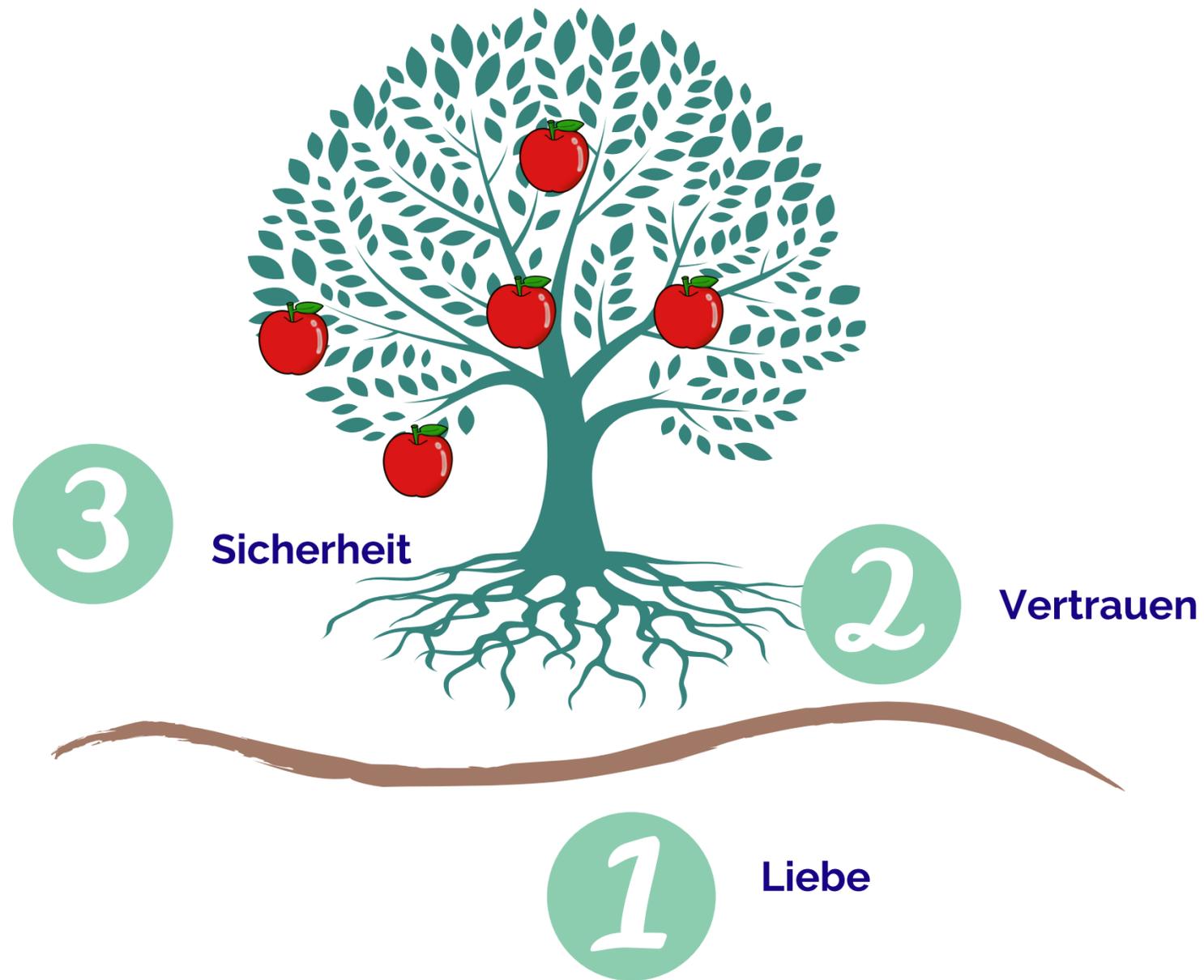
Innere Ruhe, Sicherheit und Vertrauen in sich zu finden, ist kein Zufall.

Du wirst es erleben: Verantwortung für die eigenen Gefühle zu übernehmen macht frei und glücklich.

**Mit den Klopfübungen können Wut, Angst oder Trauer aus dem Körper aus geleitet werden. In den HerzensReisen übernimmt die Liebe die Führung: Vertrauen und Sicherheit wird gestärkt.**



# Innen ruhig + stark



Ein starker Baum hält Stürme aus. In meinem Training ist mir wichtig: zuerst ein starkes Fundament zu schaffen, um dann aus der inneren Kraft heraus sich gut um die belastenden Gefühle zu kümmern.



# Aussen stabil + frei

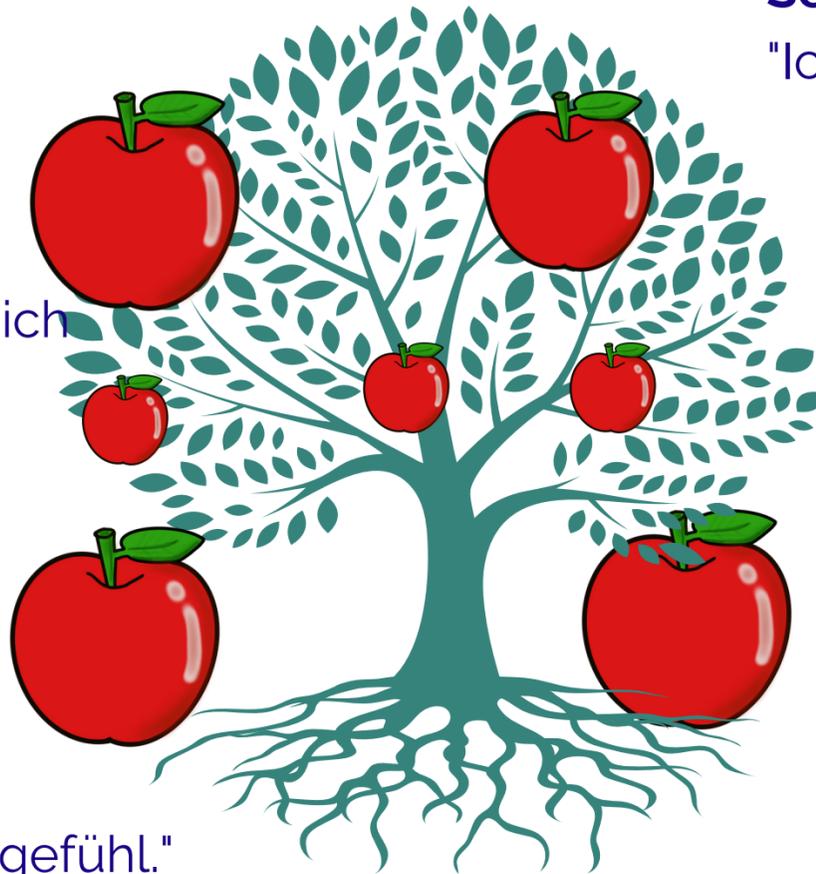


## Selbstbewusstsein

"Ich fühle mich frei und ganz."

## Selbsteinschätzung

"Das kann ich und das traue ich mir auch zu."



## Selbstfürsorge

"Ich weiss, was ich brauche, was mir hilft."

## Selbstvertrauen

"Ich höre auf mein Bauchgefühl."



## Selbstliebe

"Auch wenn ich wütend, ängstlich oder traurig bin, liebe ich mich genau so, wie ich bin."

**Sich selber gut um die Angst, die Wut oder die Trauer zu kümmern trägt Früchte.**



# Das erwartet dich

## **Innerlich stark und stabil werden**

Ich zeige dir KörperÜbungen, welche dein Vertrauen und deine Sicherheit stärken.  
Es sind Übungen, die du auch später im Alltag gut nutzen kannst.

Du wirst dich richtig gut durchatmen können.

## **Sich zu helfen wissen**

Ich zeige dir wie emotionale SelbstHilfe gelingt:

Wie du AngstKetten loslassen, Wut mit Hilfe von inneren Bildern beruhigen kannst  
und wie dein TrauerRucksack leichter wird .

Werde dir eine sehr hilfreiche KlopfTechnik vorstellen.

Du wirst viel innere Ruhe erfahren und dein Herz wird strahlen.

## **Zeit für Genuss und Gelassenheit**

Ich zeige dir selbstverständlich auch mit meinen HerzensReisen, wie du einen direkten Zugang  
zu Liebe, Freude und Leichtigkeit kommst.

GefühlsStark hoch 2 macht: innen ruhig + stark - aussen stabil + glücklich .

# Bist Du dabei? 🙌



# Das bekommst du

## «Intensives live-Training

mit Körperübungen, KlopfTechnik, HerzensReisen und viel Selbsterkenntnis.

## «Nachhaltig Gefühlsstark sein

die HerzensReisen werden aufgenommen.

## «Dran bleiben

das Praxis-Workbook mit hilfreichen Strategien gehört zum Trainingspaket.

# Hier die Infos.

## «Wann:

**Sonntag, 20. Nov. 22 von 10.00-17.00**

## «Wo

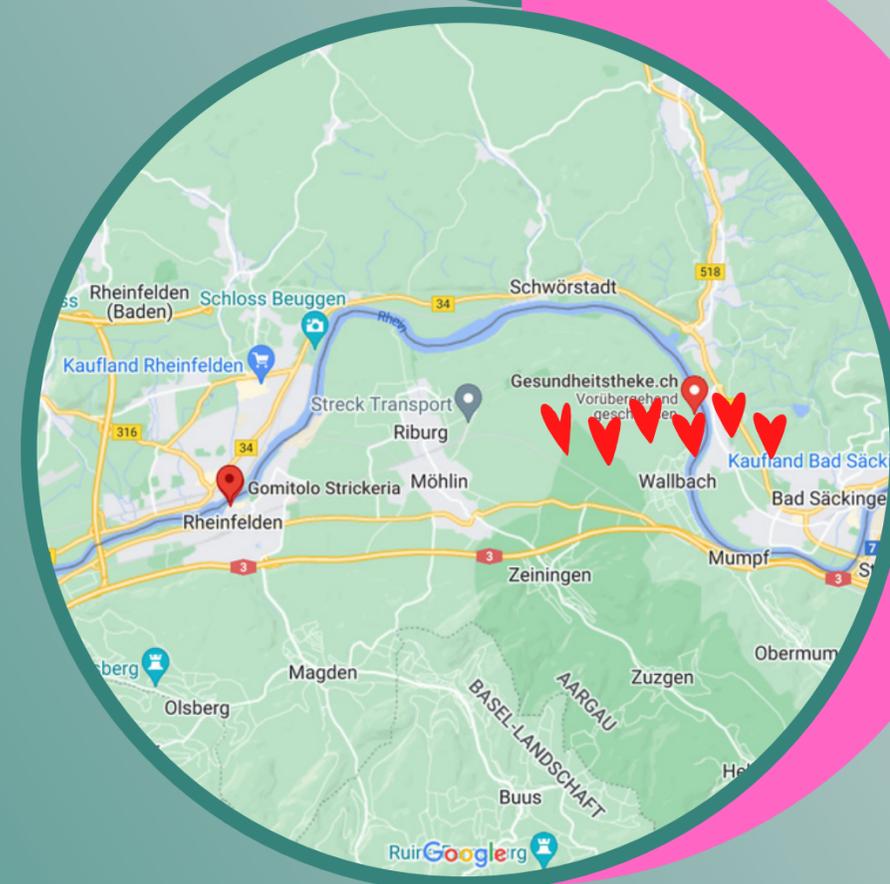
**Rheinstrasse 74, 4323 Wallbach**

## «Wieviel

**Fr.220.-**

## «Anmeldung

**Connie Thommen, Tel. 076 531 99 62 oder [connie.thommen@gmail.com](mailto:connie.thommen@gmail.com)**



# Brigitte Heynen

Bei Angst, Wut und Trauer geht es mir wie früher als Pädagogin mit sogenannten schwierigen Kindern...die intensive Beschäftigung mit ihnen weckt mein Interesse, ich beginne immer mehr zu verstehen und auf einmal **liebe ich...jedes einzelne Gefühl.**

- Seit 26 Jahren selbstständig als Frauen-Coachin und Gefühls-Expertin
- Pädagogin
- TZT-Leiterin und künstlerische Therapeutin
- Biographiarbeiterin
- Begeisterte Frauen-Stärkerin
- Leidenschaftliche Übungs-Entwicklerin
- "Gipfelstürmerin"
- Naturliebhaberin

## Ich freue mich auf dich!

Noch Fragen? Ich bin da.

[courage@brigitte-heyne.ch](mailto:courage@brigitte-heyne.ch)  
061 271 22 70

[www.brigitte-heyne.ch](http://www.brigitte-heyne.ch)  
weiblich kraftvoll leben

