www.brigitte-heynen.ch

weiblich kraftvoll leben

online FrauenKreis

innere Sicherheit verankern

und

nachhaltig bewahren

Wenn`s im Aussen schwierig ist, brauchen wir die innere Sicherheit.

Fachleute sprechen inzwischen von Stapelkrisen, welche wir zur Zeit alle durchmachen. Das ist spürbar. Selber merke ich auch, dass ich dünnhäutiger geworden bin.

Was hilft,

wenn Ängste hochkommen, Veränderungen unvorbereitet eintreffen oder unklar ist, wie es in der Arbeit oder in der Beziehung weiter gehen soll?

Was sich in meinen Coachings immer wieder bewährt: Zuerst zurück zur inneren Sicherheit!

Fühlen wir uns innerlich sicher...fühlen wir uns beschützt und gut aufgehoben. Aus der inneren Sicherheit heraus wird der Blick viel klarer und das Herz offen und weit. Die innere Sicherheit führt uns zur Selbstermächtigung.

Es gibt einen wunderschönen, sehr weiblichen Weg, die innere Sicherheit in dir zu verankern.

Genau diesen Weg möchte ich dir im FrauenKreis zeigen.

Ich bin

- Seit 26 Jahren selbstständig als Frauen-Coachin und Gefühls-Expertin
- Begeisterte Frauen-Stärkerin
- Leidenschaftliche HerzensReisen Entwicklerin
- "Gipfelstürmerin"
- Naturliebhaberin

Ich freue mich auf dich

Brigitte

courage@brigitte-heynen.ch
079 966 04 63

www.brigitte-heynen.ch
weiblich kraftvoll leben

Ich zeige dir, wie du in Kontakt mit der inneren Sicherheit kommst.

ohnmächtig

angespannt

gestresst

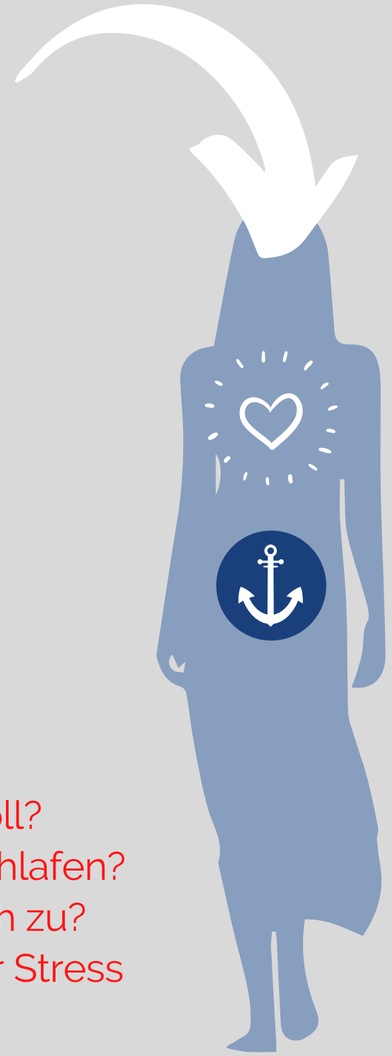
orientierungslos

unklar

überrollt

überfordert

aufgeregt



zuversichtlich

stabil

klar

strukturierter

mutig

gelassen

geborgen

weich

ruhig

entspannt

Unsicher?

Deine LebensSituation ist anspruchsvoll?
Die Sorgen lassen dich nachts nicht schlafen?
Viele Veränderungen kommen auf dich zu?
Du möchtest besser Spannungen oder Stress aushalten können?

Innerlich sicher!

Wenn die Sicherheit im Aussen nicht gegeben ist, steht uns eine wichtige Alternative zur Verfügung: die innere Sicherheit. Innerlich sicher, beruhigt sich schnell die ganze Situation. Du bist in dir verankert und fühlst dich der Situation wieder gewachsen.

Darauf kannst du dich freuen.

HerzensReisen:
Für eine **stabile Verbindung** zur inneren Sicherheit.
Mit der innere Sicherheit: **Ängste** verkleinern, **Beziehungen** stärken, **Spannungen** abbauen.
4 Grundpfeiler für mehr innere Sicherheit:stabiler Kontakt, Schutz-Raum, Selbst-Vertrauen, Entspannung.

Die HerzensReisen werden aufgenommen, damit sie dir später jederzeit zur Verfügung stehen.

Live Zoom-Treffen:
Unsere Treffen sind sehr, sehr kraftvoll. Die gemeinsame Aufmerksamkeit nach innen hilft jeder Frau, die innere Sicherheit intensiver zu spüren.

Es ist dieses ehrliche und authentische Miteinander, welches unsere Frauengemeinschaft stark macht.

Workbooks:
Ich zeige dir, wie du mitten im Alltag in die innere Sicherheit zurückfindest.

Wir sind füreinander da:
Werden austauschen, um unserer Wahrnehmung noch besser zu vertrauen.
Während der gesamten Frauen-Kreis-Zeit bleiben wir mit dem Herzen miteinander in Verbindung. Dieses Zugehörigkeits-Gefühl ist wunderschön und verstärkt das Bewusstsein für die innere Sicherheit.

FrauenKreis:
Gruppen-Treffen

HerzensReisen geniessen, innere Sicherheit und einen wertfreien Frauen-Raum erleben.

Erfahrungen austauschen und viel voneinander lernen.

Du bekommst konkrete Hilfsmittel, um die innere Sicherheit auch nachhaltig bewahren zu können.

Zeitraum: März-Juni 23
14.März - 18.April - 16.Mai + 13.Juni. 23
Dienstags von 20.30-21.30 Uhr
Inhalt:
Innere Sicherheit verankern + nachhaltig bewahren

- **FrauenKreis live: Zoom-Treffen**
- **60 Min. HerzensReisen + Austausch**
- **inkl. Aufzeichnungen**
- **inkl. WorkBooks**

Preis: Fr. 244.-

FrauenKreis zu Hause: wenn du live nicht dabei sein kannst-stehen dir die HerzensReisen als Audio-Aufnahme zur Verfügung. Austauschen und Fragen stellen kannst du per Mail.

FrauenKreis Spezial:
Einzel-Treffen

Ganz individuell deine HerzensReisen geniessen und bewusst erleben, wie du dich in deine innere Sicherheit verankern kannst.

Deine persönlichen Themen und aufkommende Fragen vertiefen.

Du bekommst konkrete Hilfsmittel, um die innere Sicherheit auch nachhaltig bewahren zu können.

Zeitraum: März-Juni 23
Termine:
einmal im Monat; 1:1 Treffen, genaue Zeit nach persönlicher Absprache
Inhalt:
Innere Sicherheit verankern + nachhaltig bewahren

- **Zoom-Treffen**
- **60 Min. HerzensReisen + Austausch**
- **inkl. Aufzeichnungen**
- **inkl. WorkBooks**

Preis: Fr. 520.- (Ratenzahlung ist möglich)

Wenn du Fragen hast; schreib oder ruf an: 079 966 04 63
Wenn du meine HerzensReisen zuerst kennen lernen möchtest, schreibe mir und ich schicke dir gerne eine Kostprobe.

Bist du dabei?
courage@brigitte-heynen

Herzlich willkommen

Bist du dabei?
courage@brigitte-heynen