

# online

# FrauenKreis

## BeziehungsStark sein

Für mehr Leichtigkeit und Gelassenheit in deinen privaten und beruflichen Beziehungen



GefühlsStark leben-BeziehungsStark sein...[www.brigitte-heynen.ch](http://www.brigitte-heynen.ch)

# Beziehungen haben eine heilsame Kraft

## Ich bin

- Seit 26 Jahren selbstständig als Coachin und Persönlichkeits-Trainerin.
- Begeisterte Frauen-Stärkerin
- Leidenschaftliche HerzensReisen Entwicklerin
- Mutige Gipfelstürmerin ;)
- Staunende Naturliebhaberin

Bei mir und in meinen Coachings sehe ich es täglich: alte Verletzungen spiegeln sich in unseren Beziehungen wieder. Das ist auch der Grund, weshalb wir gerade bei nahen Beziehungen so viel persönlich nehmen.

Ja, in Beziehungen werden unsere Triggerpunkte gedrückt: alte Ängste, Schocks oder Traumata werden aktiviert und wir reagieren blitzschnell aus der alten Verletztheit heraus.

Gleichzeitig haben Beziehungen eine aussergewöhnlich heilsame Kraft, wenn sie mit Bewusstsein und Liebe gestärkt sind!

**Ich kenne einen wunderschönen, sehr weiblichen Weg, welcher zeigt, wie wir das innere Kind heilen und Missverständnisse auflösen. Wie wir Sicherheit, Leichtigkeit und Heilung durch Beziehung erfahren.**

Beziehungen machen uns verletzlich UND Beziehungen helfen uns heil und ganz zu werden. Ich zeige dir wie.

Sehen wir uns? Ich freue mich auf dich!  *Brigitte*





# Wie du in deine BeziehungsStärke kommst

## Verletzlich in der Beziehung?

### Du fühlst dich:

- hilflos?
- ohnmächtig?
- festgefahren?
- verärgert?

### Du fragst dich:

- Warum ihr immer wieder den gleichen Streit habt?
- Warum dich bestimmte Sätze/Gesten so verletzen?
- Weshalb du dich ausgeschlossen fühlst?
- Wie mehr Leichtigkeit in deine Beziehung kommt?
- Wie du deine Beziehungen besser geniessen kannst?
- Wie Beziehungen sich natürlich weiter entwickeln?

## Jetzt-BeziehungsStark sein

### Du fühlst dich:

- entspannt.
- ruhig.
- offen.
- grosszügig.

### Du weisst jetzt wie du:

- Dein DazuGehörigkeit-Gefühl stärkst.
- Einen sicheren BeziehungsRaum baust.
- Hilflosigkeit + Ohnmacht liebevoll regulierst.
- Verletzte Gefühle liebevoll verwandelst.
- Mit Triggerpunkten besser umgehen kannst.
- Beziehung zum HeilRaum für dich und Andere wird.

→ → → *es gibt einen heilsamen Weg*



# Darauf kannst du dich freuen

## **12 HerzensReisen**

Auf die HerzensReisen, die dich sicher und kraftvoll durch die inneren Prozesse führen. Du wirst deine innere BeziehungsStärke neu kennen lernen und sehen, wie du sie im Alltag nutzen kannst. Du wirst fühlen, dass du und deine verletzten Gefühle gut aufgehoben sind.

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

## **4 Workbooks:**

Auf die praxisnahen Impulse und einen BeziehungsKompass, der dich im Alltag erinnert, was du tun kannst, um BeziehungsStark zu bleiben.

## **4 Live Zoom-Treffen:**

Auf unsere Treffen. Sie sind sehr, sehr kraftvoll. Die gemeinsame Aufmerksamkeit nach innen hilft jeder Frau, die innere Beziehungskraft noch intensiver zu spüren.

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

## **4 Monate sind wir füreinander da:**

Auf die extra-Portion Kraft. Während der gesamten Frauen-Kreis-Zeit bleiben wir mit dem Herzen miteinander in Verbindung. Dieses Zugehörigkeits-Gefühl ist wunderschön und stärkt unser gesamtes Beziehungsnetz.



→ → → zur Anmeldung



GefühlsStark leben-BeziehungsStark sein...[www.brigitte-heynen.ch](http://www.brigitte-heynen.ch)

# FrauenKreis: Gruppen-Treffen

HerzensReisen geniessen und deiner BeziehungsStärke ein stabiles Fundament geben.

Erfahrungen austauschen und viel voneinander lernen.

Am Ende des FrauenKreises hast du einen BeziehungsKompass in der Hand: wie du liebevoll festgefahrene Beziehungsthemen verwandelst.

**Zeitraum: Sept.-Dez.23**

**19.Sept. - 17.Okt. - 14.Nov. + 12.Dez. 23**

**Dienstags von 20.30-21.30 Uhr**

**Inhalt:**

**BeziehungsStark sein**

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

**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.



**Bist du dabei?**  
**courage@brigitte-heynen**



*Jetzt anmelden*



**Bist du dabei?**  
**courage@brigitte-heynen**

# FrauenKreis Spezial: Einzel-Treffen

Ganz individuell deine HerzensReisen geniessen und bewusst erleben, wie du deine BeziehungsStärke verankern kannst.

Deine persönlichen Themen und aufkommende Fragen vertiefen.

Am Ende des FrauenKreises hast du einen BeziehungsKompass in der Hand: wie du liebevoll festgefahrene Beziehungsthemen verwandelst.

**Zeitraum: Sept.-Dez.23**

**Termine:**

**einmal im Monat; 1:1 Treffen, genaue Zeit nach persönlicher Absprache**

**Inhalt:**

**BeziehungsStark sein**

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

**Preis: Fr. 130 pro Std.-**

**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 Audio-Kostprobe.