



# Pocket News

---



## Kraft-Insel-Zeit! entspannt-erholt-gelassen

Mit HerzensReisen durch diese anspruchsvolle Zeit.  
Gemeinsam die heilsame Kraft der Entspannung erfahren.

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

# Ein herzliches Hallo, ich bin Brigitte

und habe festgestellt: das Leben lässt sich viel leichter verdauen wenn ich entspannt bin.

Ja, wenn ich in meinen Fleiss-Modus gerate, Zeitdruck habe oder, wenn ich zu viel Verantwortung übernehme, wird es in mir eng und aus ist's mit der Entspannung.

Entspannung ist so viel mehr als Wellness! Entspannung stärkt unser Nervensystem.

**Entspannung ist die Grundlage, damit wir miteinander in Beziehung sein können!**

Bin ich entspannt, habe ich deutlich mehr Geduld.

Entspannt kann ich viel besser zuhören. Entspannt bin ich andern Menschen gegenüber viel grosszügiger.

Wenn Kinder verärgert, traurig oder aufgeregt sind: hilft ihnen meine entspannte Präsenz wieder in die Mitte zu kommen.

**Was mich am meisten fasziniert: die Zukunft zeigt sich, wenn ich entspannt bin!**

Ein entspanntes Leben zu führen, ist wie ein Instrument spielen...es braucht Übung. Ja, ich habe einen wunderschönen Weg entdeckt: mit den HerzensReisen kannst du überall und jederzeit dich entspannen und Kraft tanken.

## Ich bin

- Seit 27 Jahren selbstständig als Coachin und Persönlichkeits-Trainierin
- Begeisterte Menschen-Forscherin
- Leidenschaftliche Übungs-Entwicklerin
- "Gipfelstürmerin"
- Naturliebhaberin

Möchtest du dich regelmässig entspannen und auftanken?



1/2 Jahr gemeinsam unterwegs sein... Kraft-Insel-Zeit... **Start: 5. November**



# bewusster und entspannter leben

## Freue dich auf...

### HerzensReisen

- Auftanken und dich wohl und voller Liebe fühlen.

### ExpressImpulse

- Praktische Hilfe für mehr Sicherheit und Gelassenheit.

### Tendenzen + Potentiale

- Dich und diese Zeit besser verstehen.

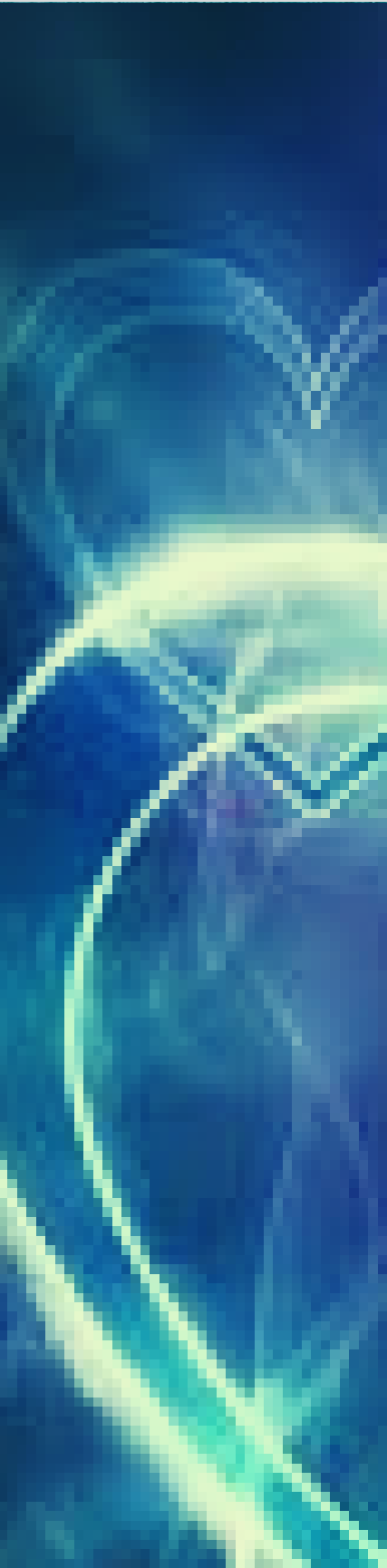


# Pocket News

## Kraft-Insel-Zeit!

**HerzensReisen geniessen  
und dich in jeder Zelle des  
Körpers wohl fühlen.**

- Nerven gestärkt.
- Anspannungen losgelassen.
- Gefühlen Sicherheit gegeben.
- Gedanken geordnet.
- Herz weit geöffnet.



# Herz über Kopf!

## Gemeinsam forschen: Wie gestalten wir aus der inneren Kraft heraus ein glückliches Leben?

Es freut mich sehr, dich Schritt für Schritt in deine HerzKraft und in deine innere Weisheit zu führen.

Ich zeige dir, wie du Herausforderungen und Probleme dieser Zeit liebevoll und kraftvoll lösen kannst. Wie du deinen BeziehungsRaum pflegen kannst.

Du wirst es erleben: entspannt, erholt und aufgetankt fühlt sich dein Leben viel leichter und schöner an.

Und da ist noch unser GruppenHerz. Wir sind füreinander da. Das ist so wunderschön.

Ich freue mich auf unsere gemeinsame Reise.

Von Herz zu Herz



Brigitte Heynen



**Was wir für  
uns tun,  
tun wir auch  
für die Welt.**

## **Die häufigsten Rückmeldungen**

"Die Pocket News helfen mir, besser zu verstehen, was bei mir und in der Welt abgeht."

"Die Pocket News sind meine persönliche Oase. Sie geben mir Kraft und sind ein Geschenk an mich."

"Ich bekomme Klarheit und Orientierung. Das gibt mir Sicherheit."

"Die ExpressImpulse mache ich gerne am Morgen. Fühle mich dann gut für den Tag vorbereitet."

"Ich wende fast täglich die HerzensReisen an. Sie helfen mir, mehr mit mir und den Andern im Frieden zu sein."

"Die HerzensReisen geben mir Vertrauen in mich und in das, was ich fühle."



# Gruppen-Treffen

Wir sind gemeinsam stark

**Zeitraum:** von Nov.23 - April 24

**Termine:**

**20.00-21.30 Uhr**

**5.Nov. \* 3.Dez.23 \* 7.Jan. \* 4.Feb. \* 3.März \* 7.April 24**

**Inhalt:**

- **Zoom-Treffen**
- **80 Min. Kraft-Insel-Zeit**
- Einführung der Potentiale dieser Zeit
- HerzensReisen
- Erfahrungsaustausch
- **inkl. Workbook**
- **inkl. Aufzeichnungen**
- **Pocket News zu Hause:** wenn du live nicht dabei sein kannst, stehen dir die Pocket News als Audio-Aufnahme zur Verfügung.

**Preis: Fr. 360.-**

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



oder

# Einzel-Treffen

Ich bin ganz für dich da

**Zeitraum:** Nov.23 - April 24

**Termine:**

**einmal im Monat**

**Zeit nach persönlicher Absprache**

**Inhalt:**

- **Zoom-Treffen**
- **60 Min. deine ganz persönliche Kraft-Insel-Zeit**
- Einführung der Potentiale dieser Zeit
- HerzensReisen
- individuelle Reflexion
- **inkl. Workbook**
- **inkl. Aufzeichnungen vom live Treffen**

**Preis: Fr. 780.-**

Ratenzahlung ist möglich.



**Noch Fragen?**  
**079 966 04 63**

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

