



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
GefühlsStark leben-BeziehungStark sein

Ein herzliches Hallo, ich bin Brigitte

Unser autonomes Nervensystem brauchen wir, um unsere Gefühle zu beruhigen und um in Stress-Situationen die Spannung besser auszuhalten. Ein starkes Nervensystem hilft uns, in Beziehungen uns sicher zu fühlen und auch in Konflikten ruhig zu bleiben und einen kühlen Kopf zu behalten. Wie bekommen wir ein starkes Nervensystem?

Genau: Entspannung! Entspannung ist die Basis, um innerlich ruhig und gelassen zu sein, auch wenn es im Aussen unruhig und konfliktreich ist.

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: helfen ihnen entspannte und präzise Erwachsene immer wieder in die Mitte zu kommen.

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, Kraft tanken und dein Nervensystem stärken.

Ich bin

- Seit 28 Jahren selbstständig als Coachin und Trainerin
- Spezialistin für Trauma-bewusste Arbeit
- Leidenschaftliche Übungs-Entwicklerin
- Gestalterin von HerzensReisen

Möchtest du dich regelmässig entspannen und auftanken?



1/2 Jahr gemeinsam unterwegs sein... Kraft-Insel-Zeit... **Start: 5.Mai 24**



bewusster und entspannter leben

Freue dich auf...

HerzensReisen

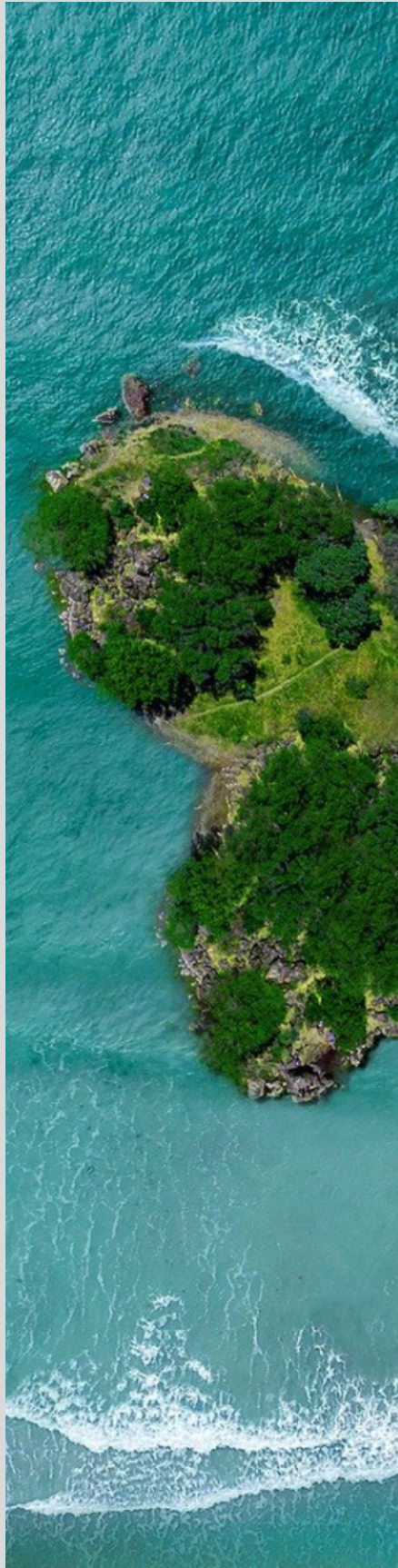
- Auftanken und dich wohl und voller Liebe fühlen.

ExpressImpulse

- Praktische Hilfe für mehr Sicherheit und Gelassenheit.

Tendenzen + Potentiale

- Dich und diese Zeit besser verstehen.

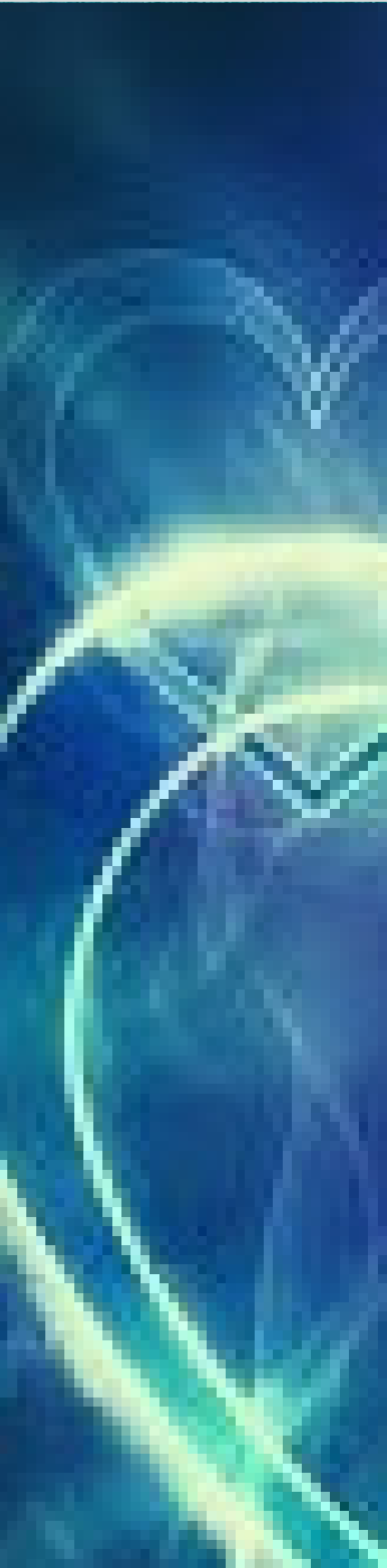


Pocket News

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, mich und die Welt besser zu verstehen."

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

"Ich bekomme Klarheit und Orientierung für den Alltag. 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, gelassener im Alltag zu sein."

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



Gruppen-Treffen

Wir sind gemeinsam stark

Zeitraum: von Mai 24 - Okt.24

Termine:

20.00-21.30 Uhr

5.Mai * 2. Juni * 7.Juli * 4.Aug. * 1.Sept. * 6.Okt. 24

Inhalt:

- **Zoom-Treffen**
- **80 Min. Kraft-Insel-Zeit**
- Einführung der Potentiale dieser Zeit
- HerzensReisen
- Erfahrungs-Austausch
- **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: von Mai 24 - Okt.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

