

15.6. 25 live in Basel

SommerFrauenKreis

Gemeinsam stärker

Wie wir einander unterstützen können in StressSituationen ruhig + klar zu bleiben
und
uns innerlich sicher + stärker als die Herausforderung zu fühlen.



www.brigitte-heynen.ch

GefühlsStark leben-BeziehungsStark sein.

courage@brigitte-heynen.ch

079 966 04 63



Guten Tag, ich bin Brigitte Heynen.

Als eine enge Freundin mir sagte, sie habe Brustkrebs, war für mich in Sekundenschnelle klar: **ich will für sie da sein.**
Diese Diagnose war und ist eine körperliche und eine emotionale Achterbahn.

Wie kann ich in einer solchen herausfordernden Lebenssituation selber ruhig bleiben und gleichzeitig helfen?

In der Traumaforschung, wie auch in der Wissenschaft wird bestätigt: wenn wir mit überwältigenden Gefühlen **alleine bleiben**, werden diese zu einer Überforderung oder zu massivem Stress. Körper und Nervensystem geraten in den Überlebensmodus. Werden wir in unserer Angst, im Stress oder in der Ohnmacht hilfreich unterstützt, können wir erleben, wie Verwandlung geschieht: **In Gemeinschaft kann aus Angst - Mut werden. Aus Verzweiflung - Zuversicht. Aus Ohnmacht - Verbundenheit.**

Ich bin seit 29 Jahren Gefühls-Coachin und möchte dir einen liebevollen und praktischen Umgang mit Stress zeigen. Auch möchte ich aufzeigen, wie du entspannt deinen Herzensmenschen beistehen kannst, wenn sie Stress haben.

Der SommerFrauenKreis ist für alle, die sich nach tiefer Verbundenheit, echten Beziehungen und mehr Leichtigkeit sehnen.

Sehen wir uns?

Herzlich  Brigitte

www.brigitte-heynen.ch

GefühlsStark leben-BeziehungsStark sein.

courage@brigitte-heynen.ch

079 966 04 63



Im Stress **verlieren wir die Verbindung:** zur eigenen Mitte + zueinander.

Kennst du das auch:

- Bestimmte Themen bringen dich augenblicklich auf die Palme.
- Ohne zu verstehen warum, reagierst du gestresst oder abweisend.
- Wenn deine Herzensmenschen ausser Rand und Band sind, bist du es auch.
- Du möchtest helfen und trösten, doch dein Gegenüber zieht sich zurück.
- Du spürst genau, wie ihr die Verbindung zueinander verliert, weisst jedoch nicht, was dagegen tun.



Was wäre wenn:

- Du ganz spontan weisst, was du tun kannst, um die Stress-Situation zu beruhigen.
- Dein Stresstoleranzfenster pflegen kannst und du dadurch geduldiger, gelassener und ausgeglichener bist.
- Du ruhig und klar bleibst, auch wenn die Gefühle deines Liebingsmenschen in Aufruhr sind.
- Du das Wissen hast, liebevoll und wohlwollend, auf Stress und aufgeregte Menschen zu reagieren.
- Du auf Stress im Aussen mit deiner inneren Beziehungskraft reagierst.



Das Wissen, wie wir einander unterstützen können, stärkt jede Beziehung.

Im SommerFrauenKreis erfährst du:

- Wie einflussreich Vergangenheit, Nervensystem und Körper beim Thema Stress hat.
- Wie du Gefühlstürme mithilfe von einfachen Körperübungen blitzschnell beruhigst.
- Wie du mit meinen HerzensReisen Sicherheit, Geborgenheit und Verbundenheit wieder herstellst.
- Wann und warum wir starke Gefühle nicht alleine beruhigen können.
- Wie du über eingestimmtes Zuhören und bewusstes Mitfühlen hilfst, die innere Balance wieder zu finden.
- Wie wir über die Gemeinschafts-Verbindung einen heilenden BeziehungsRaum schaffen.

Die Infos:

Wann:

Sonntag, 15. Juni 25 von 10.00-17.00

Wo:

Petersgasse 32, 4051 Basel

Wieviel:

Für Seminar und Audio-Aufnahmen der HerzensReisen

Fr. 220.-

Anmeldung:

Brigitte Heynen, Tel. 079 966 04 63 oder courage@brigitte-heyne.ch

www.brigitte-heyne.ch

GefühlsStark leben-BeziehungsStark sein.



**JA, ich freue mich auf
unseren Frauenkreis!**

