



Mein Resilienz-Training mit Herz

Deine Kraft-Insel-Zeit



**Entspannter und
aus der inneren Kraft heraus die
Herausforderungen des Alltags meistern**

www.britte-heynen.ch
GefühlsStark leben-BeziehungStark sein

Guten Tag, ich bin Brigitte Heynen.

In den letzten Jahren hat mich das Thema Trauma heilen und das Nervensystem bewusst regulieren, so richtig gepackt. Und ich habe erkannt, wie tiefgreifend und hilfreich es ist, in Gemeinschaft zu entspannen und aufzutanken.

Wie ist es möglich: mit starken Nerven, weniger Stress und viel Ruhe den Herausforderungen des Alltags zu begegnen?

Wir alle brauchen unsere innere Kraft, um uns den Herausforderungen des Lebens gewachsen zu fühlen. Die Fachleute sprechen in solchen Momenten von: Resilienz.

Resilienz ist die Fähigkeit: in schwierigen und belastenden Lebens- oder Stress-Situationen **seelisch stark und zuversichtlich zu bleiben.**

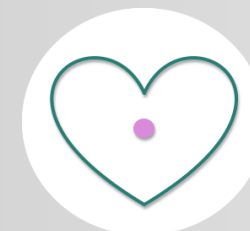
Ja, es ist wichtig zu erkennen, was uns Kraft nimmt. Auch, dass wir wissen, was wir tun können, damit wir ein Leben führen, welches uns glücklich macht und wir uns gesund fühlen.

Ich bin seit 29 Jahren Gefühls-Coachin und möchte dir einen liebevollen und praktischen Weg zeigen, wie du dich innerlich stärker fühlst, als die Herausforderungen, die dir begegnen.

Die Kraft-Insel-Zeit ist für alle, die sich nach mehr Leichtigkeit, innerer Ruhe und viel Vertrauen sehnen.

Sehen wir uns?

Herzlich  Brigitte



Anspannung macht eng + nimmt Kraft

Entspannung macht weit + führt uns zur inneren-unversehrten Kraft.

Kennst du das auch:

- Du fühlst dich gerade sehr dünnhäutig und verletzlich.
- Bist schnell genervt oder gestresst.
- Es fällt dir schwer, dich zu entspannen.
- Du möchtest auftanken und schaffst es gerade nicht alleine.
- Machst dir Sorgen um die Zukunft.
- Du verstehst gerne, wie die Menschen und die Welt tickt.

Du bist nicht alleine!



Was wäre wenn:

- Du dich regelmässig in Leichtigkeit entspannen kannst.
- Du fühlen kannst, wie deine innere Sicherheit und dein Vertrauen dich stärkt.
- Du spürst, welche vielseitigen Ressourcen und Potentiale dir zur Verfügung stehen.
- Du in dir eine Oase des Wohlfühls erschaffen kannst.
- Du, gemeinsam mit wundervollen Frauen durchatmen und auftanken kannst.
- Du innerlich konkret siehst, wie du deinen Alltag meisterst.



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

Darauf kannst du dich freuen:



HerzensReisen

- Wunderschöne Meditationsreisen: bei dir ankommen, entspannen, Nerven stärken und dein Herz strahlen lassen.

ExpressImpulse

- Praxisnahe Alltagsroutine: neue Möglichkeiten sehen, wie du schwierige Lebens-Situationen verwandeln kannst.

ReflexionsFragen

- Aha-Erlebnisse: erkennen, was und wie du dich im Alltag stärkst und entspannst.

EntwicklungsThemen

- Monatliche Inspirationen: die Herausforderungen dieser Zeit besser verstehen.



**Was wir für uns
tun,
tun wir auch für
unsere
Beziehungen
und für die Welt.**

Das sagen Kraft-Insel-Besucherinnen:

"Die Kraft-Insel-Zeit ist meine persönliche Oase. Sie ist ein Geschenk an mich."

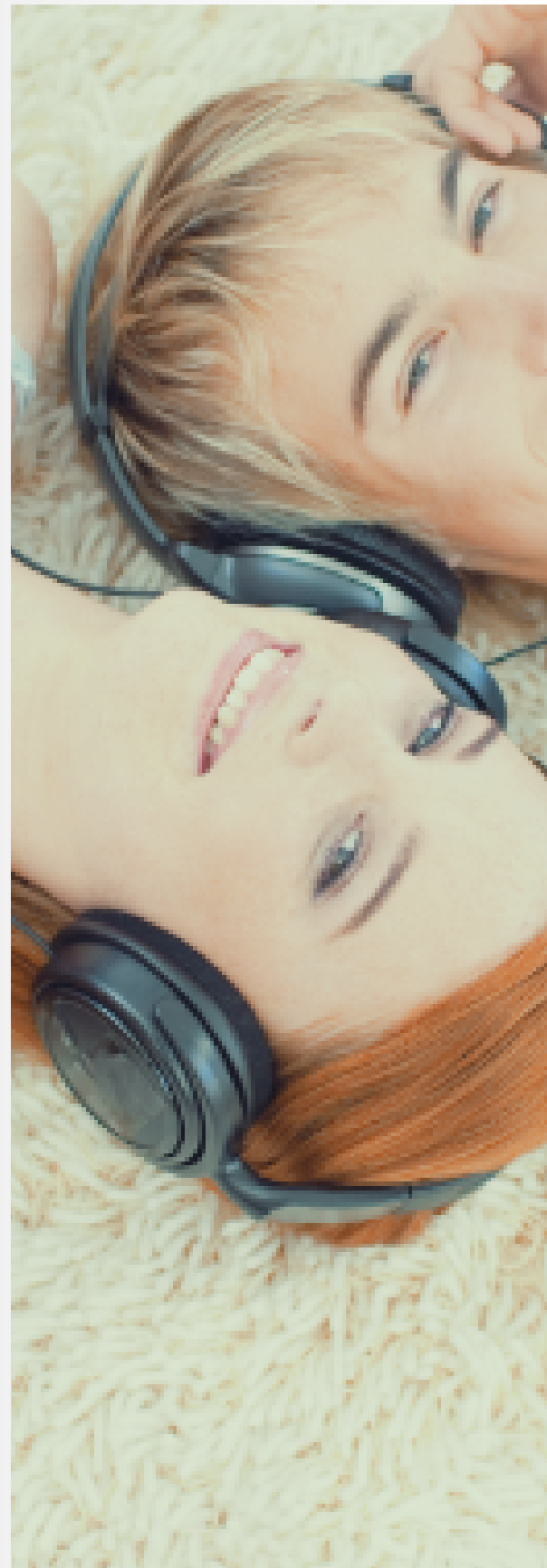
"Ich wende fast täglich die HerzensReisen an. Sie helfen mir, gelassener im Alltag zu sein."

"Ich bin immer wieder beeindruckt, wie mich die HerzensReisen und die Inputs auf dem richtigen Nerv treffen."

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

"Die monatliche besprochenen Themen sind für mich meine ganz persönliche Weiterbildung."

"Mir regelmässig diese Auszeit zu gönnen, hilft mir, meinen Stress abzubauen."



Kraft-Insel-Gruppen-Treffen

Wir sind gemeinsam stark

Zeitraum: ½ Jahr von Nov. 25 - April. 26

Termine: 20.00-21.30 Uhr

jeden ersten Sonntag im Monat

2.Nov *7.Dez.* 4.Jan. * 1.Feb. *1.März *5.April26

- **Inhalt:**
- **Zoom-Treffen**
- **80 Min. Gruppen-Kraft-Insel-Zeit**
- Einführung der Potentiale dieser Zeit
- HerzensReisen
- Erfahrungs-Austausch
- **inkl. WorkBook inkl. Aufzeichnungen**

 **Kraft-Insel-Zeit zu Hause:** wenn du live nicht dabei sein kannst- steht dir die Audio-Aufnahme nach dem Treffen zur Verfügung.

Preis: Fr. 360.-



Bist du dabei?
courage@brigitte-heynen

oder

Kraft-Insel Einzel-Treffen

Ich bin ganz für dich da

Zeitraum: ½ Jahr von Nov. 25 - April. 26

Termine:

einmal im Monat

Zeit nach persönlicher Absprache

- **Inhalt:**
- **Zoom-Treffen**
- **60 Min. Einzel-Kraft-Insel-Zeit**
- Einführung der Potentiale dieser Zeit
- HerzensReisen
- individuelle Reflexion
- **inkl. WorkBook**
- **inkl. Aufzeichnungen vom live Treffen**

Preis: Fr. 780.-

Ratenzahlung ist möglich.



**JA,
ich bin
dabei!**

Bist du dabei?
courage@brigitte-heynen

