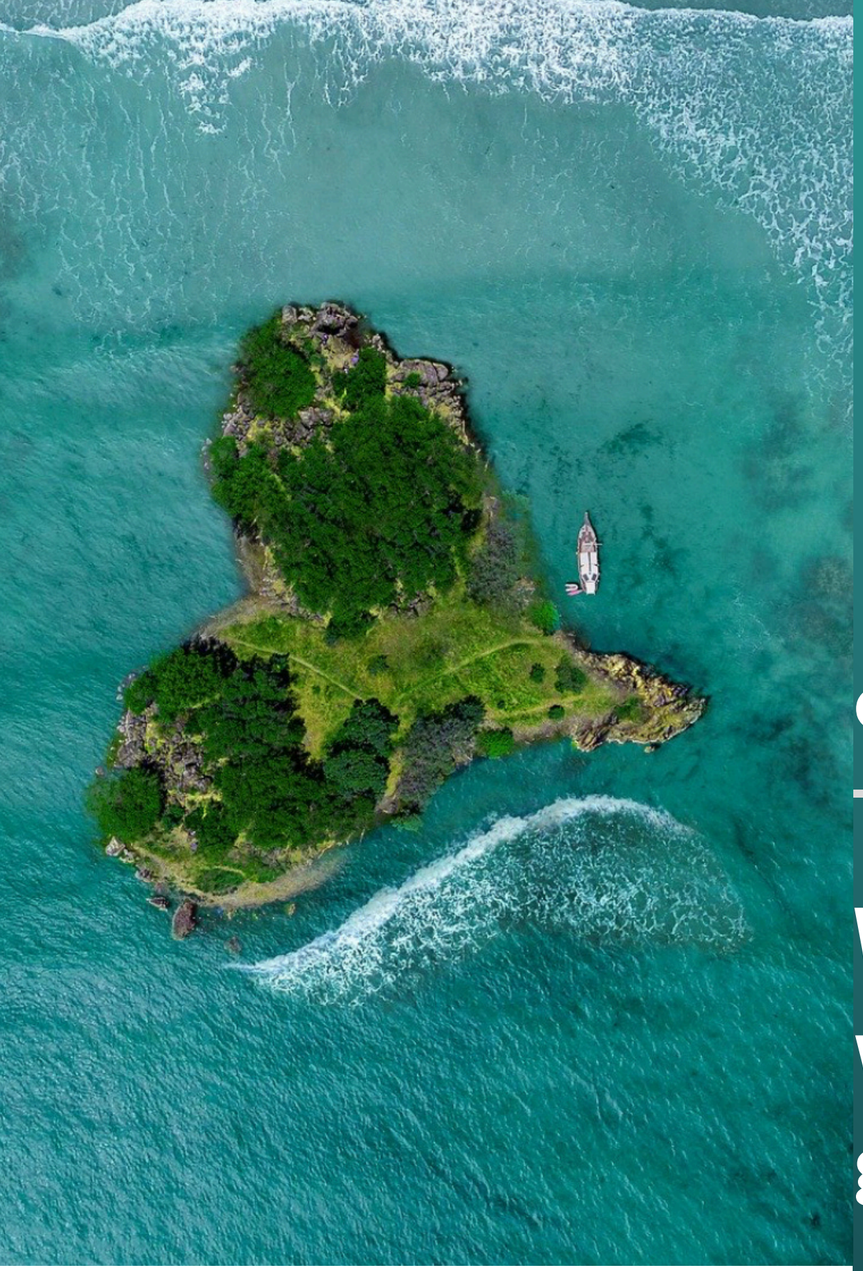


Kraft-Insel-Zeit!

entspannen- auftanken + geniessen

Wer sich innerlich stark fühlt, fühlt sich weniger gestresst und dem Leben besser gewachsen.

www.brigitte-heynen.ch

GefühlsStark leben-BeziehungStark sein

Ein herzliches Hallo liebe Frauen!

Ich bin Brigitte Heynen

- Seit 30 Jahren selbstständig als Coachin und Trainerin
- Langjährige Erfahrung in der Kinder-und Jugendarbeit
- Gründerin des Okey-Teams: Selbstwert-Trainings für Schulen+Krisenklassen
- Zusatzausbildungen als: TZT-Leiterin, künstlerische Therapeutin, Biographiearbeiterin, Coachin, Regulation des Nervensystems
- Spezialität: Trauma-sensibles Coaching
- Leidenschaftliche Übungs-Entwicklerin
- Gestalterin von HerzensReisen

Meine Arbeit zeigt mir täglich, wie wohltuend es ist, schwierige Momente nicht alleine meistern zu müssen. Gemeinsam wird vieles leichter.

Kraft-Insel-Zeit: gemeinsam ankommen, abschalten, aufladen und viel geniessen.
Sie ist für alle, die sich mehr Leichtigkeit und liebevolle Nähe zu sich selbst und ihren Beziehungen wünschen.

Sehen wir uns?

Herzlich Brigitte



www.brigitte-heynen.ch
GefühlsStark leben-BeziehungsStark sein.

courage@brigitte-heynen.ch
079 966 04 63

Lass uns die innere Stärke gemeinsam finden...

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 deine Liebsten und die Zukunft.
- Du verstehst gerne, wie die Menschen und die Welt tickt.

Du bist nicht alleine!

Was wäre wenn:

- Du dich regelmässig tiefer **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 **Wohlgefühls** erschaffen kannst.
- Du, gemeinsam mit **wundervollen Frauen** durchatmen und auftanken kannst.
- Du innerlich fühlst, wieviel **wertvolle Kraft** dir zur Verfügung steht, **um den Alltag zu meistern**.



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

Darauf kannst du dich freuen:

HerzensReisen

- Wunderschöne Meditationsreisen: Körper und Gefühle stärken, Nervensystem regulieren und dein Herz strahlen lassen.

ExpressImpulse

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

ReflexionsFragen

- Aha-Erlebnisse: dich mit den Augen deiner inneren Kraft heraus neu entdecken.

EntwicklungsThemen

- Monatliche Inspirationen: die Herausforderungen dieser Zeit besser verstehen.



**Was du für dich tust,
tust du auch für deine
Beziehungen
und für die Welt.**

Das sagen Kraft-Insel-Besucherinnen:

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

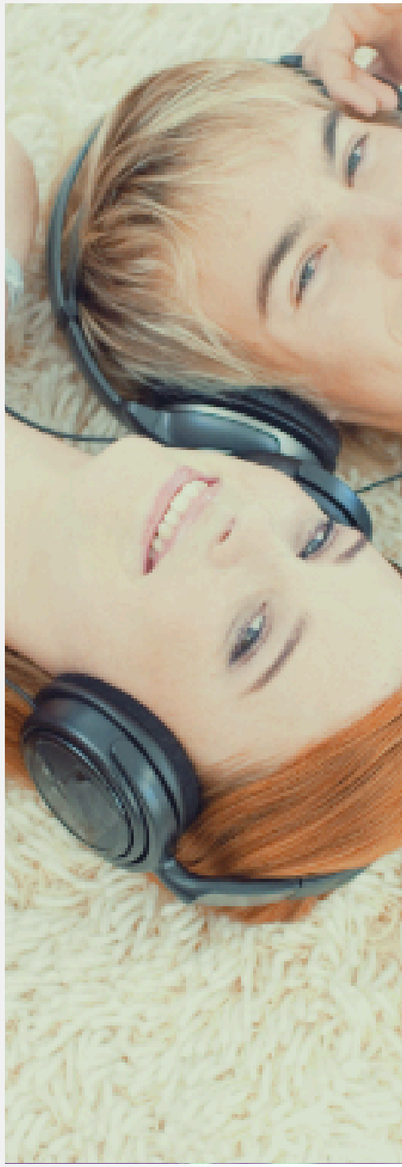
"Ich wende fast täglich die HerzensReisen an. Sie helfen mir, gelassener im Alltag zu sein."

"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."

"Es hat sich soviel gewandelt, während unserem Treffen. Eine ganz spezielle Leichtigkeit ist in mein Herz eingetroffen"



Kraft-Insel-Gruppen-Treffen

Wir sind gemeinsam stark

Zeitraum: ½ Jahr von Nov. 26 - April 27
Termine: 20.00-21.30 Uhr
jeden ersten Sonntag im Monat
1.Nov*6.Dez.* 3.Jan.*7.Feb.* 7.März*4.April.27

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. 26 - April. 27
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