



RETREAT DAY

- Folge deiner inneren Stimme -

- *Bist du bereit auf deine innere Stimme zu hören?-*

Wir leben in einer turbulenten Zeit in der scheinbar der Verstand mehr wert ist als das eigene Bauchgefühl.

Oft zu unrecht, denn unsere innere Stimme weiß meist schon lange Zeit vor dem Verstand welches die richtige Entscheidung ist. Ganz egal ob du eine wichtige Entscheidung zu treffen hast oder du mit dir ringst etwas zu verstehen: Frage deine innere Stimme um Rat, so bleibst du dir treu. Der inneren Stimme oder anders ausgedrückt der eigenen Intuition zu folgen ist manchmal gar nicht so einfach, denn wir haben verlernt auf sie zu hören oder sie so tief in uns vergraben, dass es uns schwer fällt sie überhaupt zu hören, dabei ist sie so wertvoll, denn sie spiegelt uns selbst wieder- unser wahres Ich.

GLAUBENSsätze
ÄNDERN

ZUKUNFTS-ICH
VISUALISIEREN

ROUTINEN
ETABLIEREN

FOLGE DEINER INNEREN STIMME

RETREAT DAY

17.03.2024
14.00 BIS 18.00 UHR

SELBST-
REFLEXION

FOKUS
SETZEN

WWW.YOGAGARTEN-CINDYLUCIA.DE

In diesem Retreat konzentrieren wir uns voll und ganz auf die Intuition und verschaffen der inneren Stimme wieder Stärke und Gehör. Hier lernst du wieder auf deine Intuition zu hören und in deinem Leben wieder mehr auf sie zu vertrauen.

Intuition- Lerne auf deine innere Stimme zu hören und ihr zu folgen.

Was dich bei unserem DAY-RETREAT erwartet:

1) YOGA zur Selbstfürsorge

Schaffe eine Grundlage für positive Gedanken, Affirmationen sowie Loslassen alter Glaubenssätze und Überzeugungen.

2) MEDITATION zur inneren Stärke und Weisheit

Diese Meditationseinheit kann dir helfen, die tieferen Schichten deines Selbst zu hören und ihre Botschaften zu verstehen.

3) BREATHWORK zur Erweckung der Urkraft

Durch Atemarbeit dem "wahren Ich" ganz nah sein und loslassen. Du erlernst eine Atemtechnik die du als Alltagsübung mitnehmen kannst.

4) SELFCARE COACHING zur Selbsterkenntnis

Cindy ist psychologische Beraterin, studierte Sozialpädagogin und zertifizierte Yogalehrerin. Durch ihre Erfahrungen begleitet sie dich während dieses Tages bei deinem Transformationsprozess und gibt dir Impulse mit, wie du deine innere Stimme aktivieren und stärken kannst.

5) INNER VOICE TRAINING zum kennenlernen des "wahren Ichs"

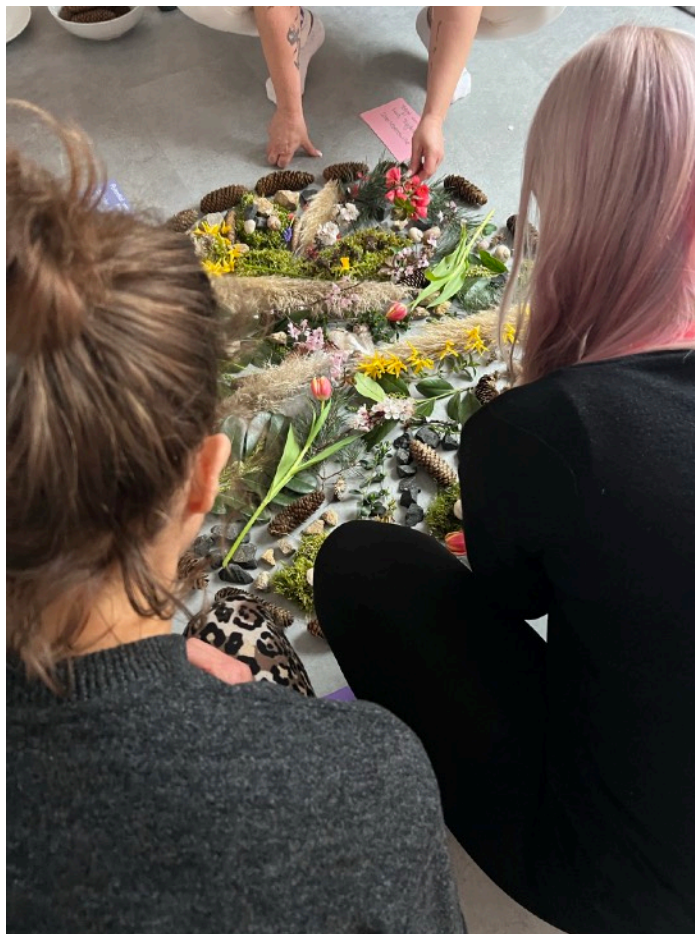
Durch Authentizitätstraining lernst du deine innere Stimme kennen und erfährst mehr über dich. Denn jeder wird in seiner Urkraft geboren. Wir arbeiten hier nach dem 3 Stufen Programm des bekannten Psychologen Stephan Joseph.

6) SELFEMPOWERMENT zur Festigung der inneren Stimme

Um auch in Zukunft nachhaltig ganz bei dir zu bleiben und deiner inneren Stimme treu zu bleiben schreibst du einen "Brief an das Zukunfts-Ich", um dich nicht wieder in alte Glaubensmuster hineinziehen zu lassen.

7) EMOTIONAL MANDALA RITUAL zur Stärkung deiner Gefühle

Wir alle sind facettenreich genau wie unsere Emotionen. Alles was wir erlebt haben, formt uns und unsere Gedanken, sowie die Art wie wir damit umgehen. Gemeinsam gestalten wir in einem Ritual ein großes Mandala. Ganz nach dem Motto: "Ich nehme mich an mit allem was ich bin. So werde ich ganz." In dieser Einheit geht es nicht darum, die Vergangenheit aufzuarbeiten, sondern die Emotionen in dir kennenzulernen und anzunehmen.



DIE ANTWORT LIEGT IM ZENTRUM DEINES SEINS: DU WEISST, WER DU BIST,

UND DU WEISST, WAS DU WILLST.

Laotse