



2019 - federleicht!

Tranceabende für Gesundheit, Lebensfreude, Liebe & Erfolg

mit Cordula Rüschoff, Systemischer Coach, Resilienz-Coach, Hypnose-Coach

Möchten Sie Ihre guten Gefühle verstärken, etwas in Ihrem Leben verändern, kleine oder große Ziele erreichen, gelassen und gesund sein?

Bei den **Trance* - Abenden „2019 federleicht“** können Sie auf ganz sanfte, angenehme Weise Ihr inneres Selbst entspannen und erfahren, wie Sie Ihr Unterbewusstsein darin trainieren, die für Sie richtigen Wege zu finden: zu mehr Leichtigkeit und Lebensfreude, Liebe, Gesundheit und Gelassenheit, zum Loslassen einer Angst, einer ungünstigen Verhaltensweise oder zum Erreichen eines Zieles.

Jeder Abend widmet sich einem bestimmten Thema und ist zugleich eine Insel der Entschleunigung für Körper und Geist!

Wir beginnen stets mit einer Entspannungstrance, bei der Sie das Tempo des Alltags hinter sich lassen können und zu Ihrer inneren Quelle der Ruhe und Balance finden. Danach erhalten Sie einen kurzen Input zum Thema des Abends und wirkungsvolle Impulse, wie Sie Ihr Denken, Fühlen und Handeln im Alltag mehr und mehr auf Ihr Ziel einstimmen können. Schließlich tauchen Sie noch einmal ein in eine geführte Trance, um Ihr Unterbewusstsein sanft und zugleich klar darauf auszurichten, Ihre individuelle Intention zum Thema des Abends zu verwirklichen.

Sie können die Trance-Abende als einzelne, voneinander unabhängige Einheiten besuchen. Eine regelmäßige Teilnahme verstärkt die Übung und Wirkung der einzelnen Prozesse.

Vorerfahrungen mit angeleiteten Trancen sind nicht notwendig! Alles, was Sie mitbringen dürfen, ist die Entscheidung, sich etwas Gutes zu tun, Lust auf Entspannung und auf eine positive Begegnung mit Ihrer intuitiven Seite!

** **Trance** ist ein Zustand, in dem Körper und Geist tief entspannen, während wir zugleich ganz wach sind und unsere innere Wahrnehmung auf ein gewünschtes Ziel oder einen emotionalen Zustand fokussieren. Das rational-analytische Denken tritt dabei in den Hintergrund, und das Unterbewusstsein kann die Verbindung zu wertvollen Ideen, Ressourcen und Fähigkeiten aktivieren, die uns dabei unterstützen, gewünschte Ziele, förderliche Gedanken und angenehme Gefühlszustände zu erreichen.*

Termine **Trance-Abende 2019 – federleicht** (1. Halbjahr):

ausführliche Beschreibungen, s. Seite 3!

1) Lebensfroh! So hole ich mir mehr Leichtigkeit und Begeisterung in jeden Tag!

Donnerstag, 14.2.2019, 19.00 – 21.00 Uhr

2) Entspannt gesund! Körperliches Wohlbefinden und Gesundheit stärken

Donnerstag, 14.3.2019, 19.30 – 21.30 Uhr

3) Prüfungs- und Redeängste verlieren – gelassen und selbstbewusst auftreten!

Donnerstag, 14.3.2019 17.00 – 19.00 Uhr

4) 2019 – mein Jahr der Liebe!

Mittwoch, 3.4.2019, 19.30-21.30 Uhr

5) *Go for it!* Ich bringe mich auf Erfolgskurs

Donnerstag, 23.5., 19.30-21.30 Uhr

6) Lebensfroh! So hole ich mir mehr Leichtigkeit und Begeisterung in jeden Tag!

Donnerstag, 6.6., 19.30 -21.30 Uhr

7) Vom Rauchen zum *Frisch-Luft-Atmen!*

Termin wird noch bekannt gegeben.

8) Kinderwunsch?! Nutzen Sie die Kraft Ihres Unterbewusstseins

Termin wird noch bekannt gegeben.

Gebühr für einen Trance-Abend: 25,- Euro

Veranstaltungsort: Beratungspraxis Köln-Lindenthal

<http://www.beratungspraxis-lindenthal.koeln/>

Ausführliche Beschreibung zu den e

Bitte melden Sie sich vorher an!

Informationen & Anmeldung:

Cordula Rüschoff

facile. training & coaching

info@facile-training-coaching.de

www.facile-training-coaching.de

0175-7101338

Trance-Abende 2019 – federleicht!

Ausführliche Themenbeschreibung:

Lebensfroh!

So hole ich mir mehr Leichtigkeit und Begeisterung in jeden Tag!

Können Sie aktuell mehr Lebensfreude in Ihrem Alltag gebrauchen und sind vielleicht sogar von Zeit zu Zeit richtig antriebs- und lustlos? Oder gehen Sie schon recht positiv gestimmt durch's Leben, merken jedoch: da geht noch was? Dürfen Leichtigkeit und Optimismus in Ihrem alltäglichen Denken, Fühlen und Tun noch mehr Raum bekommen? Und haben Sie Lust, in sich Quellen anzuzapfen, die Sie – auch ohne ersichtlichen Grund - lachen und fröhlich sein lassen?

Dieser Trance-Abend öffnet in Ihnen neue Wege!

Donnerstag, 14.2.2019, 19.00 – 21.00 Uhr und 6.6.2019, 19.30 – 21.30 Uhr

Entspannt gesund! Körperliches Wohlbefinden und Gesundheit stärken

Hat Ihr Körper zur Zeit ein kleines oder großes Tief und ist aus der Balance geraten? Haben Sie eine Krankheit manifestiert und möchten neben schulmedizinischen und anderen Therapien das großartige Potenzial Ihres Unterbewusstseins nutzen, um Linderung zu erfahren und den Weg der Gesundheit und Heilung anzustoßen?

Haben Sie einfach Interesse daran, neue Wege auszuprobieren, um Körper und Geist miteinander zu harmonisieren und den natürlichen Zustand von Gesundheit und Wohlbefinden zu unterstützen und zu erhalten?

An diesem Abend erfahren und üben Sie, was Sie mit Hilfe Ihres Unterbewusstseins für Ihre Gesundheit tun können

Donnerstag, 14.3.2019 , 19.30 – 21.30

Prüfungs- und Redeängste verlieren – gelassen und selbstbewusst auftreten!

Haben Prüfungs- und Vortragssituationen Sie bisher unter Stress gesetzt und unter Umständen Ängste ausgelöst? In Prüfungssituationen oder vor einem großen Publikum souverän und selbstbewusst zu sprechen muss nicht das Ergebnis langjähriger Übung sein! Durch die Kraft des Unterbewusstseins können wir unser Gehirn dahin programmieren, dass es Prüfungs-, und Vortragssituationen nicht länger als Horrorshow oder großen Druck wahrnimmt, sondern stattdessen Ihre Ressourcen für Entspannung, Selbstsicherheit und Leichtigkeit aktiviert und Bilder groß macht, wie Sie künftig gelassen und selbstbewusst vor Publikum sprechen.

An diesem Abend bieten wir (Sie und ich!) Ihrem Gehirn eine Kursänderung an, die Sie auf dem neuen Weg zu einem entspannten Reden wirksam unterstützt.

Donnerstag, 14.3. 2019, 17.00 – 18.30 Uhr

2019 – mein Jahr der Liebe!

Wussten Sie schon, dass das Jahr 2019 für Sie persönlich ein Jahr voller Liebe wird? Dass Sie mit der richtigen inneren Ausrichtung mehr Liebe und Zuneigung in Ihr Leben bringen und in sich selbst und im Umgang mit anderen mehr Liebe spüren und erleben werden?

Der Abend eignet sich sowohl für Menschen, die Ihre Traumpartnerin oder Ihren Traumpartner finden möchten, als auch für alle, die sich in ihrer bestehenden Partnerschaft, in der Familie oder in anderen Beziehungen, mehr Liebe, Harmonie, Freude und liebevolles Miteinander wünschen.

Statt uns über Strategien für eine erfolgreiche Partnersuche oder harmonische Beziehungen auszutauschen, bringen Sie an diesem Abend die neuronalen Verbindungen in Ihrem Gehirn auf den „richtigen“ Kurs, um Ihr Unterbewusstsein und Bewusstsein darauf ausrichten, dass 2019 Ihr Jahr der Liebe wird!

Mittwoch, 3.4.2019, 19.30 – 21.30 Uhr

Go for it! Ich bringe mich auf Erfolgskurs!

Welches Ziel möchten Sie in diesem Jahr so gerne erreichen? In welchem Anliegen wünschen Sie sich von Herzen richtig, richtig erfolgreich zu sein?

Business- und Strategiepläne sind ein gutes Instrument. Ein starkes Unterbewusstsein an Ihrer Seite bringt Sie ans Ziel!

Viele Menschen wundern sich, warum sie ihr schon seit langem mit so viel Herzblut gefasstes Ziel noch nicht erreicht haben – obwohl sie so viel dafür getan haben - mit Ausdauer, Disziplin, Realismus und Geschick.

Was wir häufig vergessen ist die immense Kraft unseres Unterbewusstseins!

ErfolgsdenkerInnen und –macherInnen haben uns längst vorgelebt, wie sie ihre Ziele mit der richtigen inneren Ausrichtung motiviert, begeistert und sicher erreichen!

Starten Sie an diesem Trance-Abend Ihren neuen Weg und bringen sich auf Erfolgskurs – indem Sie sich Ihr Unterbewusstsein als kraftvollen Motor in Aktion bringen!

Donnerstag, 23.5.2019, 19.30 – 21.30 Uhr

Ich freue mich auf Sie!

Cordula Rüschoff

facile. training & coaching