

Selbst.Bewusst.Sein



Angelika Winklhofer



Retreats • Seminare • Dienstags-Soiree • Sonntags-Matinee



Wenn Du willst,
was Du noch nie hattest,
musst Du tun,
was Du noch nie
getan hast.

Inhaltsverzeichnis

Selbst.Bewusst.Sein Wieso das Glück sich nicht festhalten lässt?	1
Selbst.Bewusst.Sein im Überblick Ebene, Methode, Urgrund	3
Familienstellen Finde Deinen Platz	5
Beziehungs-Gestalt Liebe das Ich und das Du	9
Autogenes Training & Meditation Relaxe tief und wirksam	11
TRE® - Körperübungen für die Traumaheilung Löse Stress & Traumata	13
Innere-Kind-Arbeit In Deiner eigenen Obhut	15
Enneagramm Enthülle Deine Essenz	17
Enlightenment Sei was Du bist	19
Das Praxis-Haus Von Wald und Wasser umgeben, bequem zu erreichen	21
Informationen Praktisch & nützlich	23





Kann ich das Glück festhalten?

Warum ist das nicht möglich? Warum ist das nicht nötig? Darauf ist die erste grundlegende Antwort, dass wahres Glück bedingungslos ist, und es daher nur im Augenblick gefunden werden kann. In dem Moment zwischen dem Ende der Musik und dem Applaus, in der Natur, in einer Begegnung und in Dir selbst.

Da wo das Glück an Umstände gebunden scheint, gibt es viele Bedingungen auf den unterschiedlichen Ebenen. Diese sind selten alle zur gleichen Zeit beglückend: liebevolle Beziehungen, die richtige Wohnung, eine erfüllende Arbeit, genug Geld, ...

Auf meinem eigenen Weg und in meiner langjährigen beruflichen Praxis haben sich verschiedene Methoden bewährt. Diese verbessern in ihrem Zusammenspiel viele Ebenen des Lebens. Gleichzeitig fördern sie die Fähigkeit, ganz im Augenblick zu sein.

Beides bedingt sich gegenseitig. Dann kann das Leben sich aus dem Augenblick heraus entfalten.

Selbstbewusstsein ist dabei Weg und Ziel. **Selbst.Bewusst.Sein** in diesem umfänglichen Sinne schließt alle Ebenen der menschlichen Existenz ein: Was passiert in meiner Umgebung? Wie sind meine Kontakte? Spüre ich meinen Körper? Was für Gedanken bewegen mich? Welche Gefühle nehme ich wahr? Und was ist noch darunter erfahrbar? Was bleibt unverändert? So kommst Du Dir selbst und dem Selbst immer näher, findest heraus, was Du willst in der Welt und was Du bist.

Hier lade ich Dich ein, meine Herangehensweisen kennenzulernen. Lass' Dich inspirieren! Bewahre dieses besondere Büchlein gerne eine Weile auf. Du wirst zu gegebener Zeit genau wissen, welcher Dienstag, welches Wochenende und welches Retreat Dich gerade erquicken kann.

Ich freue mich auf unsere gemeinsame Reise und danke Dir für Dein Vertrauen.

Komm wie Du bist!
Alles Liebe und bis bald
Angelika Winklhofer



Ebene	Anliegen	Methode	Urgrund
Umwelt	<ul style="list-style-type: none"> • Verstrickungen lösen • Schicksal anerkennen • Familie innerlich versöhnen • Menschen lieben • Ordnungen der Liebe lernen 	 Familienstellen Bewegung des Lebens <i>Finde Deinen Platz</i>  Beziehungs-Gestalt <i>Liebe das Ich und das Du</i>	Liebe
Körper Nervensystem	<ul style="list-style-type: none"> • Relaxen • Verspannungen und Stress lösen • Traumata hinter sich lassen • Gesundheit fördern • Gefühle einladen • Achtsamkeit & Meditation vertiefen • Hier und Jetzt gegenwärtig sein 	 Autogenes Training & Meditation <i>Relaxe tief und wirksam</i>  TRE® Körperübungen für die Traumaheilung <i>Löse Stress & Trauma</i>	Da sein
Seele, Geist, Lebensgeschichte	<ul style="list-style-type: none"> • Selbstverantwortung erlernen • Altes aussortieren • Leichtigkeit zurückgewinnen • Lebensgeschichte befrieden 	 Innere - Kind - Arbeit <i>Sei in Deiner eigenen Obhut</i>	Willkommen sein
Charakterstruktur, Selbst, Essenz	<ul style="list-style-type: none"> • Alltagstrance verlassen • Strukturen entschlüsseln • Das gute Herz spüren • Deinen Wesenskern enthüllen 	 Enneagramm: Neun Farben des Lebens <i>Enthülle Deine Essenz</i>	Weisheit Einverständnis
Liebe, Leere, Gewahrsein	<ul style="list-style-type: none"> • Herzenssehnsucht erfüllen • Urgrund erfahren • Wahre FreundIn sein • Alltags-Retreat leben 	 Enlightenment <i>Sei was Du bist</i>	Erfüllung



- *Verstrickungen lösen*
- *Schicksal anerkennen*
- *Familie innerlich versöhnen*
- *Menschen lieben*
- *Ordnungen der Liebe erlernen*

Neues Familienstellen

Was ist die Bewegung des Lebens?

Manche Schwierigkeiten halten sich hartnäckig und fühlen sich so an, als ob sie größer wären, als man selbst. Es sind die unterschiedlichsten Probleme, von körperlichen Krankheiten, über Konflikte, familiäre Ungereimtheiten, unfreiwilliges Alleinsein und Schwierigkeiten im Beruf bis hin zu einem Hadern mit dem Leben selbst.

Ursache dafür können Verstrickungen sein. Diese entstehen durch ein besonderes Schicksal (verbotene Liebe, spezielle Todesumstände, Gewinn und Verlust auf Kosten anderer o. Ä.), was zu einem Ungleichgewicht im jeweiligen System führt: im Familiensystem, in Deinem Körper oder auch in größeren Organisationen oder Gruppen.

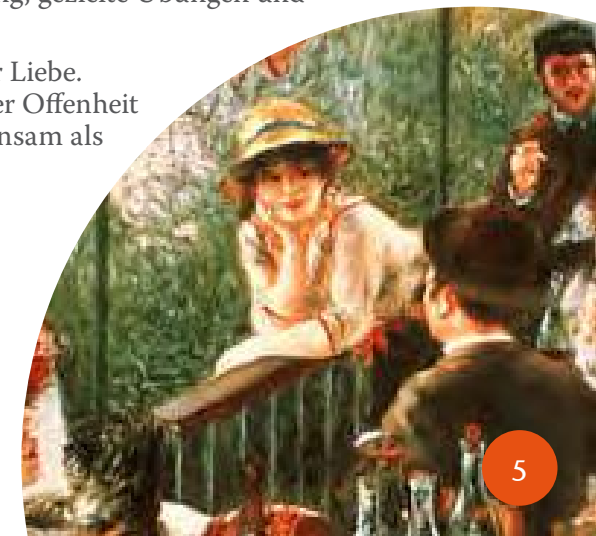
Diese Verstrickungen wirken sich auch ohne unser bewusstes Wissen erstaunlich aus und kommen durch Aufstellungen ans Licht. Daher beginne ich genau mit diesen Auswirkungen, Deinem Symptom oder Anliegen.

Von da aus vertrauen wir uns universellen Grundsätzen menschlichen Zusammenlebens an. So wie auch Wasser natürlichen Regeln folgt, bis es wieder fließen kann, die Verstrickungen offenbar oder gelöst sind.

In unseren Seminaren werden die Ordnungen der Liebe, die Erfahrungen aus den Bewegungen der Seele („altes Familienstellen“) und die Bewegung der Stille direkt erfahrbar: durch Mitschwingen, Stellvertretungen, jede Aufstellung, gezielte Übungen und Innen-Reisen.

Wir stellen uns in den Dienst der Liebe. Mit meiner Erfahrung und Deiner Offenheit anvertrauen wir uns, auch gemeinsam als Gruppe, allen urmenschlichen Regungen und der heilsamen Bewegung des guten Herzens.

Ich freue mich, Dich bei Deiner bezogenen Lösung zu begleiten und alle, die zu Dir gehören, haben wir im Herzen dabei.





„Anfangs hatte ich den Eindruck, hier würde mir eine dogmatische „Ordnung der Liebe“ vermittelt. Aber etwas weckte meine Neugier. ... Im Laufe der Fortbildung wuchs dann eine Einsicht: Angelika leitet uns dazu an, unseren unmittelbaren Erfahrungen immer mehr zu vertrauen. Von diesen sollten wir uns leiten lassen. Diese Erkenntnis empfand ich als sehr erlösend! Es entspricht meiner Wahrnehmung der vielfältigen Freiheit des Lebens.“

Dr. med. Norbert Wißgott, Zwettl, Österreich



“Freude und Demut, dass ich bei dir SEIN darf. Dank für den Transformationsprozess. Ich spüre seit der Aufstellung eine neue Art von Lebendigkeit. Meine Eltern stehen jetzt direkt hinter mir und ich spüre Energie in Rückgrat und Schulter. Ich verspüre eine neue Kraft und eine Zuversicht, die mir Mut verleihen.”
R.E.



“Vielen Dank für dieses Erfülltsein. Es hält an. ... Es zeigt nicht nur bei mir, sondern auch bei „den Meinigen“ Wirkung. Vielen Dank für die Anstöße, die Sie mir gegeben haben. Es ist einfach genial, dass Sie die Geschichten um die Aufstellungen - also quasi die Verpackung - weglassen. So können unsere Assoziationen und Bewertungen für einen Moment nicht stören, und alle gelangen gleich dahin worum es geht. Ich bin zutiefst beeindruckt, wie Sie die Aufstellungen beobachtet und geleitet haben.”
M.P.

Neue Familien- & Systemaufstellungen *Was ist die Ordnung der Liebe?*

Die Ordnungen der Liebe hat sich niemand ausgedacht. Es sind langjährige Beobachtungen, bei denen wiederkehrende Bewegungen regelhaft erkennbar sind. Diese bieten im Einzelfall aber immer nur einen Anhaltspunkt. Die Unvoreingenommenheit im Hinblick auf die gegenwärtige Aufstellung ist ein wesentliches Merkmal des neuen Familienstellens.

Es hat sich herausgestellt, dass diese Ordnungen in weiten Bereichen nutzbringend anzuwenden sind: in der Rechtsprechung, der Wirtschaft, der Pädagogik u.v.m. .

Während des Familienstellens soll die Wirkung der Stellvertretungen und Lösungen ganz ungestört bleiben. MancheR verspürt aber einen tiefen Wunsch, die Ordnungen der Liebe und die Bewegung der Stille mehr im eigenen Leben anzuwenden.

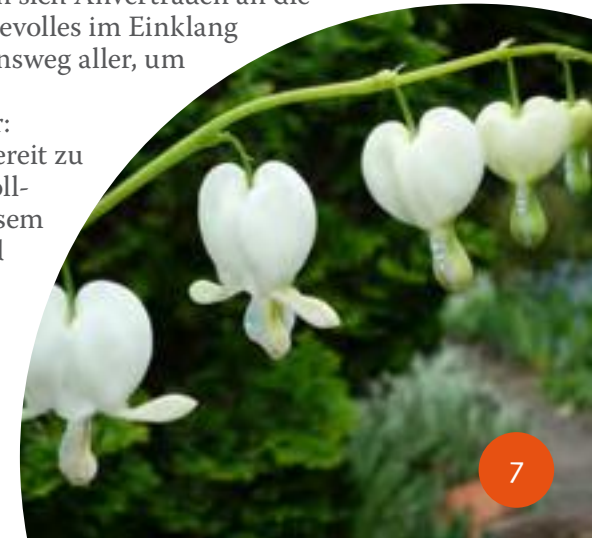
Wenn Du aus professionellem oder persönlichem Interesse systemische Zusammenhänge tiefer verstehen und in die Bewegung des Lebens eintauchen möchtest, dann bist Du bei der Fortbildung für neue Familien- und Systemaufstellungen bei mir genau richtig.

Besonderen Wert lege ich auf drei Faktoren: Das eine ist die methodische Präzision. Diese ermöglicht ein akkurates Eingreifen und damit Veränderungen.

Der zweite Faktor ist hingegen ein sich Anvertrauen an die Bewegung, die sich zeigt. Ein liebevolles im Einklang sein mit dem Schicksal und Lebensweg aller, um die es geht.

Das beinhaltet den dritten Faktor: Besonders in Stellvertretungen bereit zu sein und fähig zu werden, alles vollständig zu erfahren und es in diesem Einverständnis zu (er-)fühlen und vorbeigehen zu lassen.

Mein Fortbildungskonzept sende ich Dir gerne auf Anfrage per E-Mail zu.





- ♦ *Verletzungen aufspüren*
- ♦ *Eigene Bedürfnisse erforschen*
- ♦ *Gemeinsames genießen*
- ♦ *Der Liebe Raum geben*

Beziehungs-Gestalt

Wirst Du erst schön durch die Liebe?

Nichts ist so sehr mit dem Glück verbunden, wie die Liebe. Und trotzdem wird nach dem ersten Kuss oft abgeblendet. Was ist da los?

Zu lieben und geliebt zu werden ist wahrhaftig ein großes Glück. Einen gemeinsamen Lebensrhythmus zu finden, Bedürfnisse zu kommunizieren, den Tanz von Nähe und Eigenständigkeit zu meistern, sind besondere Kunstfertigkeiten. Dem widmen wir bei unseren Treffen extra Zeit und Aufmerksamkeit.

Es wird leichter, wenn ich mir meiner selbst bewusst bin.

Selbst.Bewusst.Sein meint hier, leichter zu spüren, was mich glücklich macht, wer mich glücklich macht und wer oder was nicht. Dann kann ich das auch äußern, weil ich spüre, wie ich mich selbst beglücke und die Liebe immer „meine“ Liebe bleibt.

Wenn es um ein „Ich und Du“ geht, ermöglicht erst eine bessere Beziehung zu mir selbst – entgegen dem Instinkt – das Gemeinsame.

Kindliche Anteile können eine Beziehung belasten, besonders wenn sie unterbewusst bleiben. Verstrickungen mit der Ursprungsfamilie erschweren ebenso harmonische Beziehungen, wie bestimmte Aspekte jeder Charakterfixierung.

So dienen alle in diesem Büchlein genannten Methoden einer verbesserten Beziehungs-Gestalt in Partnerschaft und Familie, mit Freunden, Kolleginnen, Nachbarn und Dir selber.

Wenn es durch unser Miteinander in Deinem Herzen friedlicher wird und Du immer mehr in Deinem Innersten ankommst, dann entfalten sich – als Aspekte der Liebe – Verbundenheit, Dankbarkeit und Mitgefühl immer leichter und wie von selbst.

Die Gestalt vollendet sich.





- *Dein Nervensystem entlasten*
- *Angst, Blutdruck, Schlaf, Verdauung, ... genesen lassen*
- *Gefühle erlauben lernen*
- *Achtsamkeit und Meditation vertiefen*
- *Hier und Jetzt gegenwärtig sein*

Autogenes Training & Meditation *Kann ich lernen loszulassen?*



Das autogene Training ist die am gründlichsten belegte Methode, um eine erhöhte Anspannung des Nervensystems zu harmonisieren. Vegetativen Übererregung entsteht durch viel Stress, einhergehend mit Unausgeglichenheit, Burn-out, Schlafstörungen und diversen körperlichen Erkrankungen.

Befindet der Körper sich im „Kampf- und Flucht-Modus“, dann ist Selbst.Bewusst.Sein nicht mehr möglich. Schmerz, Selbstwahrnehmung und Gefühle sind regelrecht abgeschaltet. Der Säbelzahn-tiger fragt nicht, wie es Dir geht. Weite Teile unseres Alltagslebens sind mit ähnlich erhöhter Anspannung verbunden.

Um sich wohlzufühlen, ist es unabdingbar, fürsorglich mit sich selbst zu werden. Hierbei ist das Autogene Training eine kraftvolle Unterstützung, die Du zu Hause selbstständig anwenden kannst.

Das autogene Training bewirkt eine tiefgreifende und wohltuende Entlastung der Alltagstrance. Zudem wird eine Meditations-Praxis oft erst durch diese Entspannung möglich und bemerkenswert vertieft.

Erlebe mit der regelmäßigen Anwendung der bewährten Formeln des autogenen Trainings durch „Ent-Konditionierung“ eine tiefe Ruhe und gleichzeitig eine gesunde Anpassungsfähigkeit des Körpers, eine Berührbarkeit und Abgrenzungsfähigkeit zum eigenen Seelenleben sowie einen gesammelten klaren Verstand, der dem eigenen Herzen und den lebendigen Herausforderungen des (Alltags-)Lebens zur Verfügung steht.

Die Formeln werden in der Oberstufe des autogenen Trainings persönlicher und exakt an Deine eigenen Bedürfnisse angepasst, am besten jedes Jahr frisch.

Die anschließenden meditativen Innen-Reisen ermöglichen eine heilsame Stabilisierung sowie die Transformation stressvoller und traumatischer Erfahrungen.





- *7 genial einfache Übungen*
- *Gemeinsam lernen, selber anwenden*
- *Stress und Verspannungen lösen*
- *Trauma aus den Zellen schütteln*

TRE® – Körperübungen *Kannst Du Anspannungen abschütteln?*

TRE® steht für „Trauma- and Tension-Release-Exercises“. Übersetzt bedeutet es: Übungen zum Lösen von Trauma und Anspannungen. Sowohl alltägliche Anspannungen als auch traumatische Ereignisse werden aus dem Körpergedächtnis gelöst, ohne dass die Geschichte aufgegriffen werden müsste.

Der Körper spannt bei lebensbedrohlichen oder als lebensbedrohlich erlebten Ereignissen den gesamten Körper an, bis hin zu einer Starre. Hier wird **Selbst.Bewusst.Sein** blockiert. Ähnliches geschieht zum Beispiel bei einem kleinen Schreck im Straßenverkehr oder durch Dauerstress bei der Arbeit.

Glücklicherweise kann der Körper ebenso Anspannung auf natürliche Weise wieder abfließen lassen: das sogenannte neurogene Zittern.

Die wichtigste Information ist erstmal, dass dieses Vibrieren eine gesunde Reaktion des Körpers darstellt. Alleine dieses Wissen und die positive Erfahrung mit dem Zittern sind ungeheuer befreiend.

Allerdings wird dieses Zittern oft unterbunden und auch bei chronischer Belastung passiert es nicht von alleine. Daher werden an unseren TRE-Abenden sieben Körperübungen gezeigt und erlernt, sodass Du sie zu Hause anwenden kannst. Auch während anderer Seminare ist das Schütteln und Vibrieren zwischendurch sehr entlastend und kräftigend.

Selbsthilfe, Selbstfürsorge und Selbstverantwortung zu praktizieren, sind wirkungsvolle Aspekte der TRE. Das regelmäßige gemeinsame und persönlich angeleitete Üben entspannt tiefenwirksam und ermöglicht ein Lösen starker Blockaden und somit ein Fließen der Kraft.

So wird das Schütteln, ähnlich dem Gähnen, zu einer alltäglichen Angelegenheit: natürlich und befreiend.





- *Selbstverantwortung erlernen*
- *Altes aussortieren*
- *Leichtigkeit zurückgewinnen*
- *Lebensgeschichte befrieden*

Innere-Kind-Arbeit

Muss ich die Vergangenheit aufwühlen?

Sich mit der Vergangenheit zu beschäftigen ist kein Selbstzweck, eher holt den Menschen die eigene Vergangenheit, die Kindheit ein.

Mit gestärktem **Selbst.Bewusst.Sein** erkennst Du, wenn kindliche Anteile Dein jetziges Leben unterminieren. Ebenso kannst Du Dir freudvoller und mutiger kindlicher Anteile gewahr werden.

Du merkst schneller in einer Auseinandersetzung oder bei einer Enttäuschung, wenn Du Dich nicht ganz bei Dir fühlst. Wünsche, Erwartungen und die Einschätzung der Situation entsprechen nicht Deinem aktuellen Lebensalter.

Innere-Kind-Arbeit zu praktizieren ist eine wunderbare Möglichkeit, Deinen Lebensweg in die von Dir gewünschte Richtung zu lenken. Dazu spürst Du zunächst mit Deinen stabilen erwachsenen Anteilen, wie viel Kraft Du aktuell in Dir findest. Nur wenn diese Kraft spürbar ist, Du Dich selber schützend begleiten kannst, wendest Du Dich der Vergangenheit und Deinem Inneren Kind zu.

Verantwortung habe ich da, wo ich auch die Macht habe. Im Hier und Heute hast Du die Macht und die Verantwortung.

Wenn Du möchtest, bekommen die damals Verantwortlichen ihren Platz in Deinem Herzen; die Geschehnisse bekommen ihren Platz in der Vergangenheit.

Mehrmals im Jahr widmen wir uns gemeinsam Deinem Inneren Kind, entfalten unsere selbstfürsorgenden Fähigkeiten, Verbundenheit und Freiheit.

Dazu nutzen wir beidhändiges Schreiben und Malen sowie Innen-Reisen und bewegende und beglückende Übungen und – den göttlichen Funken.

Du bist geliebt.

Du bist weise.

Du bist sicher.





- *Alltagstrance verlassen*
- *Strukturen entschlüsseln*
- *Das gute Herz spüren*
- *Deinen Wesenskern enthüllen*

Enneagramm

Kann ich mit Neun Farben das Rätsel meines Daseins lösen?

Das Enneagramm beschreibt unsere Charakterstruktur, das tiefste, weitestgehend unterbewusste Grundgerüst Deines Organismus, Deines Wesens. Mystische Weisheit und psychotherapeutische Erkenntnis über unsere Wesensart fließen zusammen zu einer klarsichtigen Schatzkarte menschlicher Wesenszüge. Dank dieser können wir bei unseren gemeinsamen Enneagramm-Expeditionen das vollständige Potenzial unseres menschlichen Lebens heben.

Du kannst aufhören (von Dir selber) Äpfel zu erwarten, wenn Du vor einer Eiche stehst (oder eine bist).

Selbst.Bewusst.Sein erlangen wir, durch ein liebevoll schonungsloses Entschleiern der Auswirkungen der jeweiligen Charakterfixierung auf Dein tägliches Leben und die Motive Deines Denkens, Fühlens und Handelns. Gleichzeitig enthüllt sich Dein Wesenskern, Deine Essenz und das, was noch darunter liegt.

Was bedeutet das praktisch?
Wir erschließen uns auf verschiedenen Wegen der Selbsterforschung humorvoll neun bunte eigenartige Erfahrungswelten der Charakterfixierung. Es entsteht Mitgefühl für andere und für Dich selbst.

Erkenntnis und Einverständnis ermöglichen ein tiefes Loslassen. Deine Persona wird durchsichtig und das einzigartige Farbenspiel dessen, was Du bist, tritt hervor.





- *Herzenssehnsucht erfüllen*
- *Urgrund erfahren*
- *Wahre FreundIn sein*
- *Alltags-Retreat leben*

Enlightenment

Was schenkt mir ein Herzens-Retreat?

In unseren intensiven Herzens-Retreats spüren wir dem nach, was nicht mit Worten benannt werden kann. Es liegt jenseits einer persönlichen Erfahrung und fühlt sich doch an wie das eigene Zuhause, wie Fernweh und Heimweh zugleich. Der Urgrund. Satori. EinsSein.

Enlightenment wähle ich, weil dieser Begriff Erleuchtung und zugleich auch Aufklärung bedeutet. Etwas zu erhellen und offen zu sein, Neues erspüren und zu erfahren, Herz und Verstand zu benutzen und sich nicht an Althergebrachtes zu klammern.

Es soll auch Licht in das Dunkel der Seele gebracht werden, denn diese Art von Spiritualität bezieht sich nicht ausschließlich auf 20 Minuten Meditation am Tag. Sie bezieht sich auf Dein gesamtes himmlisch geerdetes Leben.

Aber im Alltag entstehen immer wieder Reibungspunkte, die es schwer machen gegenwärtig zu sein. Meistens liegen dem unterbewusste Wünsche oder Abneigungen zugrunde. Diese zu erlösen wie verwunschene Frösche, ist, neben der inneren Sammlung, Teil der „Aufklärung“ in unseren Retreats. Nur so können wir wirklich bis an den Urgrund gelangen.

Beides zusammen ergibt vollumfängliches **Selbst.Bewusst.Sein**. Es ist das Fundament meines Lebens und meiner Arbeit.

Um das kennenzulernen oder noch vollständiger damit zu verschmelzen, nehmen wir uns Zeit, ziehen uns zurück und schaffen bewussten Raum für Liebe, Leere und Gewahrsein. Zudem lernst oder vertiefst Du im Retreat, Deine eigene spirituelle Freundin, Dein eigener wahrer Freund zu sein.

Damit wird Dein Alltagsleben immer selbstverständlicher getragen von Fülle, Klarheit und Gegenwärtigkeit.





Die Praxis Winklhofer befindet sich in wald- und wasserreicher Umgebung und ist schnell und bequem zu erreichen.

Michendorf - OT Wilhelmshorst liegt 15 min südwestlich von Berlin-Wannsee oder 12 min südlich von Potsdam.

Der Regionalbahnhof Wilhelmshorst ist mit der Bahn zweimal stündlich einfach zu erreichen. Auch aus dem Fläming. Es empfiehlt sich den Weg zur Praxis Winklhofer tagesaktuell z.B. bei Google.maps oder vbb abzufragen.

Vom Bahnhof sind es noch 200m südwestlich, quer über das Birkenwäldchen und Du bist angekommen.



Zwischen Potsdam und Berlin



Unterkunft und Verpflegung dürfen selbst organisiert werden. Es gibt eine gut ausgestattete Teeküche.

In der Nähe gibt es einige Quartiere, auch entlang der Regionalbahnstrecke. Campieren in Praxis und Garten ist nach Absprache möglich.



Retreats • Seminare • Dienstags-Soiree • Sonntags-Matinee

Alle Methoden werden über das Jahr mehrmals angeboten. In Retreats, Seminaren, an Sonntagen oder Dienstagabends. Jedes Jahr steht unter einem bestimmten Motto und nutzt die Methode entsprechend dem Thema. So gibt es einen guten Rhythmus. Gleichzeitig ist es jedes Mal, jedes Jahr frisch und gibt es einen weiteren Blickwinkel zu erhellen.

Neu ist auch jedes Jahr ein Einleger für dieses Büchlein mit allen Terminen (Kühlschrankszettel). Wenn er fehlt, findest Du Angebote, Uhrzeit sowie weitere detaillierte Informationen unter:

<https://www.angelika-winklhofer.de/events/>

Anmeldung

Mit dem sicheren Buchungssystem Samedì® kannst Du Dich für alle Seminare bei mir direkt online anmelden. Du erhältst eine Terminbestätigung und eine Terminerinnerung per E-Mail.

www.angelika-winklhofer.de/samedi

Du kannst ebenso das Kontaktformular auf der Webseite benutzen. Oder eine Email schreiben an

kontakt@angelika-winklhofer.de.

Am Telefon erreichst Du meist nur den AB 033205 - 24271.



Preise

In einem Blogbeitrag habe ich ein Thema beleuchtet, über das viel gestritten und gemunkelt, aber selten offen geredet wird. Psychotherapie, Spiritualität und Geld. Ich habe mich gefragt, wie kann ich meine Preise so gestalten, dass ich die unterschiedlichen Möglichkeiten der Teilnehmenden respektiere und gleichzeitig auch mich selbst.

www.angelika-winklhofer.de/geld-und-gesundheit



Newsletter



Abonniere gerne meinen kostenlosen Newsletter und bleibe informiert.

www.angelika-winklhofer.de/newsletter

www.Angelika-Winklhofer.de



Mehr bei YouTube

Auf meinem YouTube Kanal findest Du viele Ergänzungen und Übungen zu den einzelnen Themen. Abonniere gerne den Kanal. Wenn Du die Glocke aktivierst, wirst Du informiert, wenn ein neues Video erscheint.



Selbst.Bewusst.Sein



Leichten Fußes zur Erleuchtung?!

Jeder Augenblick ist erfüllt, indem Du allem zugewandt bist, so wie es Dir begegnet, so wie es jetzt ist. Das Leben ist vollkommen still und gleichzeitig in jeder Sekunde frisch. Du bist im Einklang.

Wie kann das gehen? Das wollen wir gemeinsam erforschen und erfahren. Ich lade Dich ein, liebevoll, gesammelt, mit Humor und Selbstfürsorge die Welt ein bisschen heller werden zu lassen, indem wir Ballast lösen und uns einlassen. Dadurch entsteht natürlicherweise Gewahrsein: für Dich, für Deine Mitmenschen und für Deine Umwelt.

Meditation, Autogenes Training, TRE, Innere-Kind-Arbeit, Beziehungs-Gestalt, Familienstellen, das Enneagramm und unsere Retreats stärken Dein **Selbst.Bewusst.Sein**. Mit diesem besonderen Büchlein über meine Erfahrungen und bewährten Methoden möchte ich Dich gerne auf unserem Weg inspirieren.

Komm wie Du bist!

Angelika Winklhofer

Dr.-Albert-Schweitzer-Str. 5b | Eingang Am Birkenwäldchen
14552 Michendorf - OT Wilhelmshorst
Kontakt@Angelika-Winklhofer.de | 033205 - 24271

Seminare: www.angelika-winklhofer.de
Praxis: www.dr-med-angelika-winklhofer.de

