



**Mal ehrlich...** kennst du das, dass...

**DU** ... für viele Menschen ein offenes Ohr hast?  
... gute Tipps, Ratschläge und Hilfestellungen gibst?  
... stets bereit bist, zu helfen und zu unterstützen?

Doch wenn es mal um Dich geht, spürst du jedoch, dass...

**DU** ...von den anderen weder gesehen noch gehört wirst.  
...dich leer und allein gelassen fühlst.  
...dich nicht wichtig und verstanden fühlst.  
...deine Meinung nicht offen und ehrlich äußern kannst, weil dein Magen oder Halsbereich sich zusammenzieht und du schweigst.

Tief in deinem Inneren weißt du,  
dass du das so nicht leben willst und kannst, also...

# Erkenne dich selbst

Gehen dir Fragen durch den Kopf wie...

“Was möchte ich wirklich?”

“Was sind meine Träume, Wünsche, Ziele?”

“Wann bin ich genug, um mich geliebt zu fühlen?”

“Wann habe ich mich das letzte Mal so richtig lebendig und angenommen gefühlt?”

## **DU bist auf einem guten Weg zu DIR! Veränderung findet in DIR statt!**

Wie wunderbar wäre es, einfach „**DU Selbst**“ zu sein.

Dein wahres, authentisches Ich zu entdecken, zu entfalten und zu leben.

Wie wunderbar wäre es, sich einmal Zeit und Ruhe zu nehmen, durchzuatmen, Energie zu tanken, um in die innere Klarheit und Balance zu gelangen.

**In diesem Workshop laden wir dich ein, genau das zu tun.**

## **„Sei DU Selbst“**

Öffne dich für deine Talente, feiere deine Einzigartigkeit und mache sie zu deiner Stärke.

- **Erkenne** deine Bedürfnisse, deine individuellen Stärken und Eigenschaften - das, was dich einzigartig macht.
- **Erfahre**, wie du ehrlich, offen und aufrichtig mit dir selbst und anderen authentisch kommunizieren kannst.
- **Praktiziere** durch Übungen und Reflektionen, wie du deine Einzigartigkeit im Alltag selbstbewusst leben kannst.

## **Bringe dein wahres Ich zum Leuchten!**

In diesem Workshop unterstützen wir dich mit:

- Achtsamen Yogaübungen und Atemarbeit
- Elementen aus dem Naturcoaching
- Meditation und Journaling für mehr Klarheit
- Übungen für den Alltag für mehr Stabilität
- Eine unterstützende Gemeinschaft

## **Sei mutig - Begegne DIR - Finde deine Stärke - Sei klar**

Mit einer authentischen Basis in dir kommst du in die Macht dein eigenes  
Leben ehrlich und liebevoll zu leben, ohne sich ständig aufzuopfern, zu  
verbiegen und das zu sein, was du nicht bist!  
Lass uns gemeinsam auf diese Reise gehen und  
die Kraft deiner Einzigartigkeit entdecken.

**Sei dabei**

**“Sei DU Selbst”**

**Lasse dein ICH strahlen**

**Melde dich an für Veränderung**

**Investition in DICH: 111,00 €**

**Frühbucher-/innen bezahlen bis zum 12.03.26 – 97,00 €**

**Datum: Samstag, 16. Mai 26**

**Zeit: 10:00 – 17:00 Uhr**

**Ort: Waldorfkindergarten, Feldkamp 16,  
49716 Meppen**

Angelika Giese



MOBIL 0176-31461820  
INFO@HEILGARTEN-GIESE.DE  
WWW.HEILGARTEN-GIESE.DE

Olga Tempel



MOBIL 0170-9522472  
INFO@YOGATEMPEL.NET  
WWW.YOGATEMPEL.NET

Wir freuen uns auf Dich und die gemeinsame Zeit!

Strahlende Grüße  
Olga und Angelika