

Donnerstag

19.00 -21.00Uhr

„Männergruppe“

Montag, 22.10.2007, jede 2.Woche bis Ende Jänner

19.00 – 21.00

„Singlelust- Singlefrust“ - Frauengruppe

Dienstag, 4.12.2007

19.00 – 21.30

„Energetischer Selbstschutz“

Dienstag, 30.10.2007

Dienstag, 20.11.2007

Dienstag, 11.12.2007

jeweils 19.00 – 21.00

Toller Abend in „Tolles“ Stille

Dienstag, 7.2.2008

Dienstag, 21.2.2008

Dienstag, 6.3.2008

Dienstag, 13.3.2008

jeweils von 19.00 – 21.00

„Einfacher leben“

Beginn: 18.2.2008 , wöchentlich

19.00 – 20.30

„Angst verstehen und überwinden“

Donnerstag, 17.4.2008

19.00 – 21.30

„Energetischer Selbstschutz“

Donnerstag

19.00 -21.00

„Männergruppe“

Leitung Thomas Deissl

Kraft aus Verbundenheit

Wir teilen uns mit
Wir tauschen uns aus
Wir unterstützen uns
Wir nehmen wahr, wie es uns geht
Wir nehmen wahr, wie es den anderen geht
Wir sind gerne Männer, lieben die Frauen und achten sie

Mann sein, was bedeutet das eigentlich für uns?

Kosten: 15.- pro Abend

Teilnehmer: max. 12

Ein Einstieg nach vorheriger Kontaktaufnahme ist jederzeit möglich!

Kontakt und Info: tom.deissl@gmx.at

Tel.: 01/ 505 32 66 bzw. 0660 34 64 888

www.tomdeissl.at

Montag, 22.10.22007, jede 2.Woche bis Ende Jänner

19.00 – 21.00

„Singlelust- Singlefrust“ - Frauengruppe

Leitung Angelika Sturn

Für alle Singlefrauen zwischen 30 und 50+ bietet diese Gruppe die Möglichkeit, sich/dich mit alledem, was Sie/dich gerade beschäftigt, da zu sein! Wir hören Ihnen/dir zu und unterstützen Sie/dich! Die motivierende Kraft der Gruppe und der geschützte Raum bieten dabei den Rahmen für die bewusste Auseinandersetzung mit dem Singledasein!

Selbstgewähltes oder unfreiwilliges Singledasein?
Ressourcen erschließen oder erweitern!
Sich öffnen oder verschließen?
Bedürfnisse aufspüren oder befriedigen!
Sich nochmals einlassen oder alleinbleiben?
Ja-sagen oder Nein-sagen!
Nähe zulassen oder auf Distanz bleiben?
Experimentieren?

Sich selbst und andere in Beziehungen erfahren!

Diese Gruppe ist auch eine Chance für Vernetzungen für die Freizeitgestaltung!

Kosten: 15.- pro Abend

Einfach beim ersten Termin kommen und dann entscheiden!

Angelika Sturn:

E-mail: bestlife4you@gmx.at Tel.: 0699 107 34 429

Dienstag, 4.12.2007

19.00 – 21.30

„Energetischer Selbstschutz“

Leitung Angelika Sturn

In diesem Abendseminar lernen Sie Ihre inneren Kräfte freizusetzen und wirkungsvoll nutzen zu können. Mit 10 einfachen, wirksamen und überall anwendbaren Übungen und Methoden aktivieren Sie Ihr vorhandenes Potential und erhalten wieder freien Zugang zu Ihrer Lebenskraft!

- Grenzen setzen und Energie erhalten
- Energetischer Selbstschutz gegen bewusste oder unbewusste Übergriffe
- Ihre Energie reinigen und wieder aufladen können
- Räume von atmosphärischen Spannungen reinigen

Dieses Seminar ist für Menschen, die in helfenden Berufen stehen, sowie für all jene, die in Beziehungen und Kontakten zu anderen immer wieder einen Energieverlust verspüren!

Kosten: 25.-

Anmeldungen mindestens 1 Woche vor Beginn unter:

Angelika Sturn: E-mail: bestlife4you@gmx.at Tel.: 0699 107 34 429

Dienstag, 30.10.2007

Dienstag, 20.11.2007

Dienstag, 11.12.2007

jeweils 19.00 – 21.00

Toller Abend in „Tolles“ Stille

Leitung Angelika Sturn und Tom Deissl

Experimentierfeld für gemeinsames Eintauchen ins „Jetzt“
über Körper, Stille und Annehmen

„Um dich mit deinem Wesenskern verbinden zu können, musst du in deinem Körper zu Hause sein, denn der Körper ist ein mächtiges Tor zur Gegenwärtigkeit“, sagt Eckhart Tolle und wir meinen, es ist die Möglichkeit der Identifizierung mit dem Denken und der ausschließlichen Verhaftung mit der gegenständlichen Welt, zu entkommen.

Freiwilliger Beitrag für Energie, Zeit und Raum
Keine Anmeldung erforderlich!

Dienstag, 7.2.2008

Dienstag, 21.2.2008

Dienstag, 6.3.2008

Dienstag, 13.3.2008

jeweils von 19.00 – 21.00

„Einfacher leben“

Leitung Angelika Sturn

Mit dem Beginn der Fastenzeit wollen wir unser Leben entrümpeln und einen Großputz auf verschiedenen Ebenen machen! Gemeinsam geht es leichter durch praktische Tipps, gegenseitige Motivation und Unterstützung! Wir beginnen mit unserem Heim, dann mit dem Arbeitsplatz, mit den Finanzen und dann mit unserer Zeit!

Indem wir unsere „Räume“ frei machen, erschaffen wir neue Freiräume für unser Leben!

Kosten: 4 Abende 60.-

Anmeldungen spätestens 1 Woche vor Beginn unter:

Angelika Sturn: E-mail: bestlife4you@gmx.at Tel.: 0699 107 34 429

Donnerstag, 17.4.2008

19.00 – 21.30

„Energetischer Selbstschutz“

Leitung Angelika Sturn

In diesem Abendseminar lernen Sie Ihre inneren Kräfte freizusetzen und wirkungsvoll nutzen zu können. Mit 10 einfachen, wirksamen und überall anwendbaren Übungen und Methoden aktivieren Sie Ihr vorhandenes Potential und erhalten wieder freien Zugang zu Ihrer Lebenskraft!

- Grenzen setzen und Energie erhalten
- Energetischer Selbstschutz gegen bewusste oder unbewusste Übergriffe
- Ihre Energie reinigen und wieder aufladen können
- Räume von atmosphärischen Spannungen reinigen

Dieses Seminar ist für Menschen, die in helfenden Berufen stehen, sowie für all jene, die in Beziehungen und Kontakten zu anderen immer wieder einen Energieverlust verspüren!

Kosten: 25.-

Anmeldungen spätestens 1 Woche vor Beginn unter:

Angelika Sturn: E-mail: bestlife4you@gmx.at Tel.: 0699 107 34 429

Beginn: 18.2.2008 , wöchentlich

19.00 – 20.30

„Angst verstehen und überwinden“

Leitung Angelika Sturn

Angst ist ein grundlegendes Gefühl und ist eine tief in der menschlichen Natur verwurzelte Antriebskraft. Wenn die Angst mit starken körperlichen Begleiterscheinungen verbunden ist, häufig auftritt und die Kontrolle über den Verlauf der Angst verloren geht, wird die Angst zur Panik!

Der Versuch, die Angst zu verdrängen und angstausslösende Situationen zu vermeiden, belastet, engt ein und löst Erwartungsangst aus. Die Angst vor der Angst bleibt bedrohlich bestehen, verunsichert, macht zunehmend handlungsunfähig und schwächt das Selbstvertrauen.

Die motivierende Kraft der Gruppe und der geschützte Raum bieten den Rahmen für die bewusste Auseinandersetzung mit dem Angsterleben. Gemeinsam werden wir die Zusammenhänge zwischen körperlichen Symptomen, Denken und Ge-Fühlen verstehen lernen. Damit erreichen wir eine Entlastung und erlangen wieder Selbst-Vertrauen.

Angst verstehen und bewältigen bietet die Chance für Veränderung und Entwicklung!

Kosten: 25.- pro Abend

Die Krankenkasse leistet einen Kostenzuschuss, wenn eine psychotherapeutische Behandlung laut Sozialversicherungsgesetz bestätigt wird!

Teilnehmer: max. 12

Anmeldungen mindestens 1 Woche vor Beginn unter:

Angelika Sturn: E-mail: bestlife4you@gmx.at Tel.: 0699 107 34 429