

NEWSLETTER Februar 2020

Liebe Freundinnen und Freunde,
liebe wachsame Menschen!

Gerade bin ich heimgekommen vom "worken", dem Erlebnisabend mit der Methode The Work von Byron Katie. Und was soll ich sagen - es war wieder sehr erfüllend! Diesmal ging es darum, welche Glaubenssätze wir über uns selber haben, was wir über uns selber denken und wie wir uns sehen. Es ist schon krass, wie viele Gedanken in uns sind, die uns überhaupt nicht gut tun. Zuviele von den durchschnittlich 70.000 Gedanken am Tag lösen inneren Stress aus, machen uns fertig, tun uns weh. Niemand anderes als wir selber sind dafür verantwortlich, was wir uns da zumuten und antun! Ohhh, wenn das jemand anderer mit uns machen würde, dann....

Ja es ist erfüllend zu sehen, wie sich Menschen öffnen, ihre Gedanken kritisch untersuchen, und sich von einer inneren, zärtlichen und liebevollen Wahrheit berühren lassen. Eine Wahrheit, die so oft das Gegenteil von dem ist, was der Verstand bisher geglaubt und als wahr hochgehalten hat. Einfach nur schön...

Die Erlebnisabende gehen weiter und ich freue mich jetzt schon auf die Themen und Erkenntnisse, die im März, Mai und Juli dran sind. Meine Erfahrung ist, dass das "worken" in der Gruppe bzw. mit jemanden gemeinsam eine wunderbare Basis dafür ist, dass es immer mehr verinnerlicht ist und dann auch alleine gut geht. Der Verstand braucht eben am Anfang immer wieder Hilfe, damit er nicht in der eigenen Schleife hängenbleibt...

Und warum das Ganze? Weil es uns entspannt und frei macht! That's it...

Ja und sonst ist der Jänner bei mir ein bisschen leise. Rückzug, alleine sein, still vor mich hinarbeiten, dem Ruhebedürfnis nachgehen - das ist gerade dran. Wie schaut das bei Euch aus?

Erlaubst DU Dir auch, Deinen eigenen Impulsen nachzugehen? Und auf welche Stimmen hörst DU? Auf jene aus Deinem Verstand, oder auf jene aus der Tiefe Deines Herzens, oder auf die Zurufe von Außen? Und was treibt DICH an? Deine vermeintlichen Verpflichtungen, die Moral, die Erwartungen der Anderen, oder Deine Bedürfnisse und Dein Sehnen nach einem selbstbestimmten Leben, so wie DU es Dir vorstellst?

Die Jahreszeit jetzt ist doch super für Rückzug und Innenschau, mit sich selber ehrlich sein und den eigenen Lebenskurs überprüfen. Ich mag das...

Da passt auch recht gut das Paarseminar, das diesen Samstag startet und auf das ich mich schon sehr freue! Ja auch hier ist Innenschau dran als wunderbare Basis für Begegnung und Kommunikation im Außen. So entsteht eine neue Begegnungskultur, ein neues Bewusstsein für sich selber und den Anderen, ein neues Liebesbewusstsein in der Partnerschaft.

Wer mag, kann noch den letzten freien Platz (1 Paar) im Seminar buchen. Spontan anmelden, kommen, dabei sein und genießen...

"RENDEZVOUS MIT DIR..."

Kommunikation für Paare - Seminarreihe

Samstag 1. Februar 2020 + Folgetermine, 10-18 Uhr, Ottensheim

Da ich in meinem letzten Newsletter schon alle Seminare ausführlich angekündigt und beschrieben habe, möchte ich heute nur eine kleine Auflistung anfügen, was ich im Februar anbiete.

Ich freue mich, wenn Euch etwas anspricht und Ihr diesen Impulsen nachgeht...

Bitte beachtet, dass der AUFSTELLUNGSABEND morgen Freitag ausnahmsweise in OTTENSHEIM stattfindet!

OFFENER AUFSTELLUNGSABEND

Freitag 31. Jänner 2020, 19-22 Uhr, [Ekiz Ottensheim, Innerer Graben 12](#)

Freitag 14. Februar 2020, 19-22 Uhr, [ASKÖ-Center Linz](#)

Vorankündigung: Sonntag 1. März 2020, 19-22 Uhr, ASKÖ-Center Linz

"GESUND DURCH ENERGIE" - Modul 1 + 2

Dienstag 4. Februar, 18-22 Uhr, Ottensheim

Dienstag 11. Februar, 18-22 Uhr, Ottensheim

"ZEIT FÜR MICH"

Intensivcoaching für Frauen

Mittwoch 26. Februar 2020, 19-22,30 Uhr, Ottensheim

ACHTUNG: diese Gruppe ist im Aufbau, der Einstieg jederzeit möglich!

So, für heute möchte ich hier beenden.

Ah, was ich noch sagen möchte: vielen herzlichen Dank an alle, die auf den letzten Newsletter geantwortet haben! Ich freue mich sehr über die Feedbacks und Eure wertschätzenden Zeilen!

In Vorfreude auf ein Wiedersehen wünsche ich Euch eine wunderbar klärende und stärkende Zeit!

Mit herzlichen Grüßen,

Gabi