

Liebe Freundinnen und Freunde!
Liebe bewusste Menschen!

Schön, dass ich wieder mit Euch Kontakt in dieser Form aufnehmen darf! Wahrscheinlich seid auch Ihr mit dem Thema "Altes geht - Neues kommt" beschäftigt, eine immer wieder kehrende Einladung zu jedem Jahreswechsel, die uns zum Ausmisten, Prioritäten setzen usw. animiert. Daher möchte ich die Gelegenheit gleich nutzen und Euch bitten zu überprüfen, ob Ihr weiter gerne meinen Newsletter erhalten und lesen möchtet. Ich freue mich immer darauf, mit Euch zu kommunizieren, nehme mir Zeit um ein paar aktuelle Informationen und Erkenntnisse in Worte zu fassen und mag es, wenn sich die Energie zu Euch ausdehnt und uns gegenseitiges Wohlwollen verbindet...

Welche Prioritäten habt Ihr für heuer schon gesetzt? Der Klassiker ist ja, gute Neujahrsvorsätze zu haben. Ich mache das nicht, weil es mich mehr stresst als motiviert und Druck macht. Was sich aber für mich sehr gut anfühlt ist, mich wieder bewusst zu fokussieren und meine Absicht, meine Ausrichtung klar zu formulieren. Was ich beabsichtige und wo meine Ausrichtung hin geht, hat vorrangig mit meiner Entwicklung und meinem inneren Wachstum zu tun. Ich möchte auch in diesem Jahr jede Situation, jede Begegnung, jede Herausforderung dafür nutzen, um mich weiter zu entwickeln, um gereifter, gescheiter, liebevoller usw. (tja da gibt's noch Vieles, was meiner persönliche Entwicklung gut tut) zu sein, wenn ich am Ende des Jahres resümiere.

Gestern bei der erste Frauenkraftrunde in diesem Jahr machten wir diese Frage zu unserem Thema: "Was ist meine Ausrichtung 2020 und welche Entwicklung in mir möchte ich fördern?". Ihr könnt Euch sicher vorstellen, dass die Antworten sehr bewusst und reflektiert ausfallen, dafür sorgt die einzigartige Gruppendynamik. Aber nicht nur das. Das größte Geschenk ist, dass durch diese Gruppe eine wertvolle Begleitung und liebevolle Unterstützung über einen längeren Zeitraum erfolgt, damit die Umsetzung im Alltag auch gelingt. Das ist es, wonach sich viele Menschen sehnen und hier erleben: Wertschätzung, Aufmerksamkeit, Verständnis, Ermutigung, Anleitungen, Entspannung, gemeinsam lachen, weinen, trösten, tief sinnig sein...

Ach, ich liebe diese Gruppen, weil einfach so viel weitergeht! Und weil die beiden bestehenden Frauenkraftrunden völlig ausgebucht sind, gibt es jetzt die Möglichkeit, bei einer weiteren dabei zu sein! Wenn DU dieses Intensivcoaching in der Kleingruppe kennenlernen möchtest, kannst DU zu einem Schnupperabend kommen, den ich nächste Woche in Ottensheim anbiete, bei Gefallen gibt es monatliche Mittwoch-Termine:

"ZEIT FÜR MICH"

Intensivcoaching für Frauen

Mittwoch 22. Jänner 2020, 19-22,30 Uhr, Ottensheim

Ich bin davon überzeugt, dass auch 2020 unser Bewusstsein einen richtig großen Schub bekommt und wir am Ende des Jahres andere Menschen sind. Sonst wäre das Jahr doch umsonst, oder?

Was sich voriges Jahr schon so deutlich zeigte, geht jetzt in eine Intensivphase: alles drängt an die Oberfläche was verdeckt, verheimlicht, tabuisiert, unterdrückt und vermieden wurde. Wir haben das an vielen Beispielen aufgedeckter Skandale gesehen und das wird weitergehen, garantiert! Diese Entwicklung begrüßen (fast ;-) alle Menschen und wir haben das Gefühl, es gibt eine Chance für gute Lösungen, was unseren Planeten betrifft. Doch wie sieht es mit uns selber aus - begrüßen wir in uns im gleichen Ausmaß die Entwicklung des Aufdeckens, des alles an die Oberfläche kommen lassen? Auch wir sind in dieser Intensivphase und gefordert,

alles in Ordnung zu bringen, was nicht passt. Alte Geschichten, Karma, Verstrickungen und Belastungen gehören gelöst, damit kommen wir nicht mehr durch. Durchschwindeln geht nicht mehr und es ist unumgänglich, gut in Verbindung mit sich selber zu sein. Ohne Verbindung zu sich selber stehen wir im wahrsten Sinne des Wortes daneben! Jeder Gedanke, jedes Wort, jede Handlung, jede Situation erfolgt idealerweise aus unserem eigenen Bewusstsein heraus - ohne Ablenkung, ohne Einflüsterer, ohne Verwirrung - und mit dieser tiefen Wahrhaftigkeit übernehmen wir die Verantwortung für uns selber und unser Leben. Das ist dran!

Und ich spüre es immer wieder so deutlich: DAS IST MEIN HAUPTMOTOR FÜR ALLE SEMINARE, auch in diesem Jahr! Menschen zu begleiten, damit sie gut in Verbindung mit sich selber sind, ein gutes Gespür für sich selber haben, in sich selber ruhen und wahrhaftig sein können, und die eigene Größe und Schönheit sehen! Ich weiß, das sind große Schlagworte, die wir alle wahrscheinlich tausendmal gehört und gelesen haben. Doch das hilft uns nicht, wenn wir es nicht umsetzen und leben. Unser ganzes Wissen, unser Bewusstsein in eine äußere Form bringen ist dran und ich lass nicht locker, Euch dazu zu ermutigen! Fangen wir doch einfach damit an, in uns selber Ordnung zu schaffen, es geht ganz leicht...

Mein Angebot in Form von Aufstellungsarbeit: bereits dieses Wochenende starten wir in einen neuen Zyklus von Aufstellungsabenden, die bis zum Sommer ein- bis zweimal im Monat stattfinden und eine Begleitung im Wachstumsprozess ermöglichen. Die Abende sind auch dazu da, diese Innere Arbeit überhaupt einmal kennenzulernen, sich regelmäßig in kleinen Schritten den eigenen Themen zu stellen, und das Vertrauen in sich selber und die inneren Prozesse zu stärken. Dazwischen gibt es zur Vertiefung und Intensivierung einen Aufstellungstag (März) und ein Wochenende (Mai).

OFFENER AUFSTELLUNGSABEND

Sonntag 19. Jänner 2020, 19-22 Uhr, ASKÖ-Center Linz

Freitag 31. Jänner 2020, 19-22 Uhr, ASKÖ-Center Linz

Mein Angebot in Form von Gedanken-Überprüfung: die einzigartige Technik von TheWork, die Byron Katie aus ihrer eigenen, schwerwiegenden Lebenskrise gerettet und dann der Öffentlichkeit zur Verfügung gestellt hat, fasziniert mich immer wieder. Je mehr ich mich damit beschäftige, desto größer und wertvoller sind die Erkenntnisse für mein Leben. Es geht wirklich darum, sich selber zu durchschauen und zu merken, wann wir uns das Leben durch unsere eigenen Gedanken schwer machen. Und der Knüller ist: es ist kein Mentaltraining, was die Veränderung bringt! Es ist viel mehr eine Rückkoppelung an eine eigene, innere Weisheit und Wahrheit, die es einfach nur gut mit uns meint und die jeden Gedanken, der es nicht gut mit uns meint, ersetzt. Ich schätze diese direkte und klare Anleitung von TheWork und gerne gebe ich meine Erkenntnisse an Euch weiter. Ende Jänner findet der 1. Work-Erlebnisabend zum Thema "Selbstbewusstsein" statt. "Welche Gedanken und Überzeugungen begrenzen mein Selbstbewusstsein und wie befreie ich mich von diesen Mustern?" wird unsere Hauptfrage sein. Es wird spannend und ich freue mich schon...

"JA ZU MIR" - Erlebnisabend zum Thema Selbstbewusstsein

TheWork nach Byron Katie

Donnerstag 30. Jänner 2020, 18,30-21,30 Uhr, Ottensheim

Mein Angebot in Form von Elternbewusstsein stärken: wenn ich daran denke, dass ich in gut 2 Jahren zu den Pensionistinnen gehöre und jetzt noch immer so viel Spaß bei den Elternseminaren habe, lache ich selber! Ja, mein junger kritischer Geist ;-), der noch immer so viel zu sagen hat, der keine Ruhe gibt, bis nicht alles ausgeschöpft ist, damit Eltern sich selber

und ihren Kindern neu, bewusst und in Liebe begegnen...

"HILFE DIE KINDER STREITEN" - Elternaktivseminar der Kinderfreunde

Mühlviertel

Mittwoch 29. Jänner 2020 + Folgetermine, 19-22 Uhr, Elternkindzentrum Wartberg/Aist

Ja und dann ist der Jänner vorbei und Anfang Februar gibt es 2 Seminare, die ich jetzt schon ankündige, damit sie in Euren Terminplänen berücksichtigt werden können:

Mein Angebot in Form von Kommunikationskompetenz stärken: wir alle brauchen wertschätzenden, liebevollen Umgang innerhalb einer Partnerschaft und Begegnungen, die uns wachsen lassen. Dieses Bewusstsein steht im Fokus einer Seminarreihe, die eine Einladung und Begleitung für Paare ist, die eigene Begegnungs- und Gesprächskultur zu reflektieren und Methoden zur konstruktiven und wertschätzenden Kommunikation kennenzulernen, zu trainieren und zu verfeinern. Das 3-teilige Basisseminar, bestehend aus einem ganzen Tag und 3 Abende, beginnt am ersten Februartag und es ist noch Platz für 2 Paare. Ein Folgeseminar, das Ende März startet, ist eine Einladung für alle Paare, die bereits ein Basisseminar besucht haben. An insgesamt 3 Abenden gibt es die Gelegenheit zur Vertiefung, Auffrischung und Motivationsstärkung.

"RENDEZVOUS MIT DIR..."

Kommunikation für Paare - Seminarreihe

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

Mein Angebot in Form von Energiearbeit: Gesundheit, Gesundheit, Gesundheit! Ich schätze diese Stabilität in meinem Leben und ich bin mir sicher, dass Energiearbeit ein wesentlicher Grund dafür ist. Ich bin drangeblieben und schenke mir, unbeirrbar und unabhängig von meiner Tagesverfassung, seit vielen Jahren täglich eine volle "Dosis" Energie. Das hat nichts mit "ein bisschen Energie tanken" zu tun. Nein, das mache ich mit einer Technik, die messbar und spürbar den Energielevel verändert und im Körper Materialisierung und/oder Dematerialisierung bewirkt. Das heißt, diese Form von Energiearbeit verändert Zellen auf physischer Ebene und deshalb ist sie so effizient und wichtig. Je höher unser Energielevel ist, desto größer ist unsere Gesundheit, desto mehr ist jede einzelne Zelle im Gleichgewicht. Und durch die ständige Erhöhung des Energielevels auf der Erde sind wir außerdem gefordert, unseren Energielevel permanent anzupassen, das ist eine große Herausforderung für alle. Ich Sorge dafür jeden Tag - bewusst! Ich zeige Euch auch gerne wie ich das mache, schon nach dem 1. Abend könnt Ihr diese Methode bei Euch selber und anderen Menschen anwenden. Ab dem 2. Abend zeige ich Euch die Technik für die Anwendung bei Tieren und Pflanzen. Es geht ganz einfach und in insgesamt 4 Seminaren zeig ich Euch alles, was ich in meiner zweijährigen Ausbildung gelernt habe. So geht das mit dem neuen Bewusstsein Ihr Lieben, viel schneller, fokussierter, direkter...

"GESUND DURCH ENERGIE" - Modul 1

Dienstag 4. Februar, 18-22 Uhr, Ottensheim

Zu jedem einzelnen Seminar gibt es jeweils einen Flyer mit den Seminarinhalten und Details, die für eine Teilnahme wichtig sind. Diese Flyer findet Ihr auf der Terminseite meiner Homepage als pdf-Datei. Einfach herunterladen, lesen, ausdrucken:

<https://www.energieprozesse.at/?SEITE=Termine>.

Ach, ich hab schon wieder die Zeit übersehen! Oder sie mich?

Tja und viel geschrieben habe ich wieder einmal, puh! Danke für´s Lesen bis hierher...
Jetzt wünsche ich Euch vorerst mal ein wunderbar entspanntes Wochenende. Und für die nächste Zeit viel Energie und Mut um das zu tun, was zu tun ist. Denn Aufgeschobenes wird unangenehmer, je länger wir warten. Und Dramen werden heftiger, je mehr wir unterdrücken und vermeiden.

Ich freue mich auf ein Wiedersehen 2020!

Herzliche Grüße,
Gabi

PS:

Ambient hat als Jänner-Aktion die Aloe-Reformcreme im Angebot, die eine Wohltat für die heizungsstrapazierte Winterhaut ist! Viel Pflege, viel Feuchtigkeit, viel Geschmeidigkeit inklusiv...

Beratung & Bestellung gerne bei mir!