

Im Februar 2017

Newsletter zum Thema der Körper unsere innere Navigation



Guten Tag liebe Leserin, lieber Leser

Körperwissen neu entdeckt

Wie wäre es, wenn Ihnen bei bedeutenden Entscheidungen ein starker Partner zur Verfügung stünde? Der Körper mit seinem unerschöpflichen Wissen kann uns in herausfordernden Lebenssituationen als innerer Berater eine wichtige Kraft und Stütze zur Orientierung sein. Er unterstützt uns damit längerfristig die eigene Gesundheit und Leistungsfähigkeit stärken.

Unsere innere Navigation

In unserem hektischen Alltag passiert es schnell, dass unser Kopf zu rotieren beginnt. Der Gedankenfluss übernimmt die Führung. Pausenloses denken und nicht mehr abschalten können sind mögliche Folgen.

Auch unser Körper nimmt zig Millionen Impulse in der Sekunde auf. Dabei selektiert was in unser Bewusstsein kommt. Dieser Anteil an Informationen ist verschwindend klein im Gegensatz zu den Informationen, die auch noch im Körper gespeichert sind.

In meiner persönlichen Arbeit habe ich begonnen die im Körperwissen gespeicherten Informationen abzurufen und ihnen eine Stimme zu geben. So erfahre ich viel besser was mir gut tut und was schwer auf mir lasten wird. Damit verbinde ich ganz gezielt mein unbewusstes Körperwissen mit vorhandenen Ressourcen und bekomme eine ganz neue Navigation für Entscheidungen, die mein Leben betreffen.

Wo ist die innere Navigation hilfreich?

Diese Vorgehensweise hilft alte Muster aufzulösen, unterstützt das ganzheitliche Ausrichten auf künftige Lebensträume, bringt ein besseres Zustandsmanagement und sorgt oder eine gesunde Verbindung zu sich selbst.

Diese Methoden der Körperarbeit sind erfolgreich belegt aus der Hirnforschung, der Biochemie, aus Neurowissenschaften und Quantentechniken.

Ich glaube, dass die Arbeit für unser inneres Körperwissen unser Kapital in der Zukunft sein wird. Sie verbindet uns mit uns selber und damit auch wieder mit der Natur und anderen Menschen. Sie ist die Insel zur Erholung, zur Innenschau oder zur neuen Ausrichtung. Sie erlaubt uns zu Höhenflügen und zu einer selbstbestimmten Gesundheit.

Ist Ihr Interesse an dieser Arbeit geweckt? Möchten Sie ihr Körperwissen in Ihrem Alltag vermehrt zur Sprache kommen lassen? Finden Sie unter nachfolgenden Links Ihr Angebot:

www.metacare.ch/angebote

Weiterführende Workshops:

Gerne lade ich Sie ganz herzlich zu meinen Workshops für mehr Körperbewusstsein ein:

TRE, Trauma & Tension Release Exercise, eine Befreiung für Körper und Seele

<http://www.metacare.ch/aktuelles/workshop-tre/>

Metacare – mentale Gesundheit und Lebensfreude
Sabine Buchli Haldemann, Geschäftsführerin
Büttenenstrasse 25a, 6006 Luzern, +41 79 560 60 93
mail@metacare.ch, metacare.ch

Neue Impulse über Körper, Gefühle und Geist erfahren

Ur-Quellen-Kraft – die andere Art zukunftsgerichtete Antworten auf Ihre Fragen zu finden.

<http://www.metacare.ch/aktuelles/workshop-ur-quellen-kraft/>

Ich wünsche Ihnen herzliche Auflockerung mit viel Bewegung, Freude und Gesundheit. Ich bin gerne für Sie da und freue mich über die Weiterleitung dieser E-Mail und eine Weiterempfehlung.



Sabine Buchli Haldemann
Ausbilderin FA
Supervisorin / Coach / OE-Beratung BSO

Wenn Sie den Newsletter nicht mehr möchten, klicken Sie auf Antworten mit dem Vermerk „bitte nicht mehr zustellen“.