

# WORKSHOP

## ENERGIEKÖRPER - ABGRENZUNG



**Mental-Life-Coaching**  
**Maria Nunez**  
**Tumigerstrasse 71**  
**8606 Greifensee**

[info@mental-life-coaching.ch](mailto:info@mental-life-coaching.ch)  
[www.mental-life-coaching.ch](http://www.mental-life-coaching.ch)  
079 103 62 67

In diesem Workshop möchte ich verschiedene mentale Werkzeuge erklären, üben und weitergeben, damit wir unser eigenes Energiefeld von äusserlichen Einflüssen abgrenzen können und wir in unserer Kraft und eigenen Energie das Leben meistern. Wenn wir uns in unserer Energie befinden, kann sich unser Körper optimal entfalten und wir fühlen uns kraftvoll und vital. Oft werden wir im Alltag mit Energien konfrontiert, die uns schwächen, ohne es bewusst wahrzunehmen. Unser Energiekörper reagiert dann mit Müdigkeit, Stress, Verspannungen oder Schmerzen. Im Workshop werde ich geführte Meditationen anbieten, mit einem theoretischen und praktischen Teil. Das Üben und Anwenden für sich selbst wird im Mittelpunkt des Workshops stehen.

Dauer: 2 Std. 30min  
Ort: Mental-Life-Coaching, Tumigerstrasse 71, 8606 Greifensee  
Kosten: 65 CHF  
Anmelden: Mündlich oder per Email auf [info@mental-life-coaching.ch](mailto:info@mental-life-coaching.ch)  
Allgemein: Schreibmaterial und Verpflegung in der Praxis vorhanden

**ICH FREUE MICH AUF DEINE TEILNAHME**