Unsere Workshops

Es gibt 2 Workshop-Blocks, pro Block darfst du einen Workshop aussuchen (Bei der Buchung erforderlich)

- **Erster Workshopblock**
  - #1 Die Kraft der Gedanken by Alexandra
  - #2 Potenzialentfaltung by Elena
  - #4 Veränderung beginnt im Unterbewusstsein by Walti
  - #5 Back to you by Meike
  - #7 Human Design by Stephy

- **Zweiter Workshopblock**
  - #2 Potenzialentfaltung by Elena
  - #3 Der Hund als Spiegel by Alena und Hund Yuki
  - #4 Veränderung beginnt im Unterbewusstsein by Walti
  - #5 Back to you by Meike
  - #6 The Magic Method™ by Claudia

Alle Workshops dauern 60 – 90 Minuten

1. Die Kraft der Gedanken

(Erster Workshopblock)

Wie innere Muster Stress verstärken und Gelassenheit möglich wird



Stress entsteht nicht nur durch äussere Anforderungen, sondern häufig vor allem durch unsere Gedanken und Bewertungen. In diesem interaktiven Workshop erkennst Du typische Denkmuster, die Stress verstärken, und lernst alltagstaugliche Strategien kennen, um gelassener mit Herausforderungen umzugehen. Du gehst mit neuen Perspektiven und konkreten Impulsen für deinen Alltag nach Hause.

By Alexandra Schräder
www.alexandra-innerbalance.com

2. Workshop Potenzialentfaltung

(Erster & Zweiter Workshopblock)

Werde die beste Version deiner selbst!



Entdecke auf einer inspirierenden Meditationsreise dein volles Potenzial. Erkenne deine verborgenen Stärken, finde heraus, was in dir gelebt werden möchte, und entwickle das Vertrauen, deinen eigenen Weg authentisch und selbstbestimmt zu gehen.

Erkenne dein Potenzial. Entfalte deine Persönlichkeit. Gestalte dein Leben mit Freude und Leichtigkeit.

By Elena Franz
www.syrus.vision

3. Der Hund als Spiegel

(Zweiter Workshopblock)

Wirkung und Selbstführung erleben



Hunde reagieren nicht auf das, was wir sagen, sondern auf das, was wir wirklich ausstrahlen. Yuki, die Hündin und Co-Trainerin von mindpet®, gibt dir dabei unmittelbar ehrliches, wertfreies Feedback und in praktischen Übungen erlebst du, wie deine Körpersprache und innere Haltung wirken. In einer Live-Demonstration mit einzelnen Teilnehmenden wird die Wirkung direkt sichtbar, während die ganze Gruppe aktiv beobachtet und reflektiert. Ein Workshop für alle, die ihre eigene Wirkung besser verstehen und bewusster auftreten möchten.

By Alena Goepfert & Yuki
mindpet.ch

4. Veränderung beginnt im Unterbewusstsein

(Erster & Zweiter Workshopblock)



Erlebe selbst, warum Hypnose so viel mehr ist, als die meisten Menschen glauben

Hypnose fasziniert und ist gleichzeitig mit vielen Vorstellungen und Mythen verbunden. Doch wie fühlt sie sich wirklich an? In diesem Workshop erfährst du, was Hypnose tatsächlich ist und warum unser Unterbewusstsein einen so grossen Einfluss auf unser Denken, Fühlen und Handeln hat. Vor allem aber wirst du Hypnose selbst erleben und entdecken, was möglich wird, wenn der bewusste Verstand für einen Moment nicht alles kontrollieren muss. Ein faszinierender Einblick in eine Welt, die längst ein Teil von dir ist.

By Walter Rauber
walterrauber.ch

5. Back to You

(Erster & Zweiter Workshopblock)

Lebst du wirklich oder passt du dich nur an?



Manchmal merken wir erst irgendwann, dass wir uns selbst verloren haben – nicht plötzlich, sondern ganz unbemerkt zwischen all den Erwartungen, in Beziehungen und dem Versuch, allem und jedem gerecht zu werden.

Vielleicht kennst du dieses Gefühl auch?

In diesem Workshop gehen wir gemeinsam auf die Reise zurück zu dir. Du erfährst, warum wir so oft im Außen nach Antworten suchen, weshalb unser Nervensystem dabei eine wichtige Rolle spielt und warum wir den Weg zurück zu uns nicht über noch mehr Nachdenken finden, sondern indem wir wieder lernen, auf uns selbst zu hören.

Mit Reflexion, bewusstem Movement und einer tiefen Breathwork-Session kommst du Schritt für Schritt wieder bei dir selbst an – damit du dich nicht länger im Außen verlierst, sondern wieder auf dich selbst hörst und deinen eigenen Weg gehst.

Denn wir finden uns nicht bei anderen. Wir finden uns bei uns.

By Meike Seeger
Insta: @meikeseeger

6. The MAGIC Method™

(Zweiter Workshopblock)

Sound Healing Experience



Eine Immersive Soundhealing Experience mit Crystal Singing Bowls, Breathwork, Energetik und Embodiment basierend auf The MAGIC Method™. Dadurch entsteht ein Raum für Präsenz, tiefe Nervensystem-Regulation und innere Transformation durch die Kraft deiner Intention und dem Zugang zum Unterbewusstsein in Co-Creation.

By Claudia Das-Wirz
happy-place-sissach.ch

7. Human Design

(Erster Workshopblock)

Deine Energie, dein Potenzial



Human Design zeigt uns, warum Menschen unterschiedlich funktionieren und ihre Energie auf ganz eigene Weise leben. In diesem interaktiven Workshop lernst du die 5 Human Design Typen kennen und erfährst, was sie unterscheidet und welche besonderen Stärken sie mitbringen. Dabei geht es nicht nur um Theorie, sondern ums Erleben, Wiedererkennen und Verstehen. Entdecke deine eigene Art und erlebe, wie wertvoll unsere Unterschiedlichkeit ist.

By Stephanie Roggo
sr-coach.ch