



Move

Unsere Workshops

Alle Workshops dauern 60 – 90 Minuten

1. Die Kraft der Gedanken

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 Schröder



2. Workshop Potenzialentfaltung

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

3. Der Hund als Spiegel

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



4. Back to You

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

5. The MAGIC Method™

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



6. Human Design

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 Stephy Roggo

7. Sei Du selbst

Werkzeuge, um in allen Lebenssituationen cool zu bleiben



Du merkst, wie viel von dem alltäglichen Stress und dem ständigen Gedankenkarussell gar nicht zu Dir gehören?

Lerne in diesem 70-minütigen Workshop ein paar pragmatische Werkzeuge nutzen, um zu deinem eigenen mutigen «Tim» zu werden und wieder mehr auf dein verlässliches und geschärftes Gewahrsein, also dein «Struppi» zu vertrauen.

Was, wenn dein «Du selbst sein» ein riesengrosses Geschenk ist für Dich und alle um dich herum?

By Ananda Staudenmann