

# Die Wegwerkstatt

Coaching | Beratung | Therapie

Workshop

## Entspannt nachgedacht: „So bin ich eben...“

Auf Anfrage Zusatztermine im  
Yoga Studio Mühlhausen  
möglich

Unsere Glaubenssätze sind vielfältig: „Ich bin ein Kämpfer!“, „Ich bin die, bei der sich immer alle ausheulen.“, „Sportlich war ich schon immer.“ oder „Ich bin eben der unsportliche in unserer Familie.“, „Mir traut keiner was zu.“, „Ich war schon immer der nervöse Typ.“

Es gibt so viele Glaubenssätze - woher kommen Sie? Was sind ihre Auswirkungen? Wo helfen und wo schaden sie mir? Wie wäre es wenn ich sie verändern und positiv für mich nutzen könnte? In diesem Workshop möchte ich Sie wieder einladen zur Ruhe zu kommen und gleichzeitig ganz entspannt Ihre Glaubenssätze zu betrachten. Werden Sie sich ihrer bewusst und prüfen Sie die Möglichkeiten sie zu verändern. Neue, positive Glaubenssätze können entwickelt und ihr Festigung geplant werden.

### Leistungen

- ✓ 5 Stunden „Für-mich-Zeit“ zur
  - Entspannung und Stärkung der Ressourcen
  - Betrachtung aktueller und Entwicklung neuer, positiver Glaubenssätze
- ✓ Angenehme Kleingruppen mit 4 bis max. 8 Teilnehmerinnen oder Teilnehmern
- ✓ Tee, Kaffee, Wasser, Kuchen und kleiner Snack während des Workshops
- ✓ Wohlfühlambiente mit warmen Decken und Matten für den persönlichen Komfort

### Terminauswahl *Auch als Gutschein zum Verschenken ohne Fixtermin*

Samstag den 23.11.2019 11:00 bis 16:00 Uhr *oder* Samstag den 07.12.2019 11:00 bis 16:00 *oder*  
Samstag den 18.01.2020 11:00 bis 16:00 Uhr *oder* Samstag den 22.02.2020 11:00 bis 16:00

### Anmeldung

Verbindliche Anmeldung per E-Mail oder Telefon zum Preis von 60,00€ / Termin, Barzahlung oder Zahlung per Überweisung möglich, Kostenloser Termintausch insofern freie Plätze vorhanden sind bis zu 24h vorher, Stornierung bis zu 48h vorher gegen 30% des Preises möglich.

### Hinweise

Sie dürfen sich wohlfühlen, daher bringen Sie gern warme Socken und wenn Sie mögen auch zusätzlich Ihre persönliche Decke oder ein Kissen mit, Ihre Kleidung darf gern bequem sein. Parkplätze finden Sie direkt vor meiner Tür und auf dem nur 5 min entfernten Großraumparkplatz am ZOB. Um gemeinsam starten zu können, bitte ich Sie 5 bis 15 min vor Beginn des Workshops in der Wegwerkstatt anzukommen.

Ich freue mich auf Sie 

Die Wegwerkstatt | Coaching, Beratung + Therapie | [www.wegwerkstatt.de](http://www.wegwerkstatt.de)

Nicol Gatzemeier | Am Pferdeteich 18 | 37115 Duderstadt | +49 151 20 25 24 39  
DKB AG | IBAN: DE33 1203 0000 1035 2488 20 | BIC: BYLADEM1001 | Ust-ID: 35 / 114 / 09367  
Termine nach telefonischer Vereinbarung oder per E-Mailanfrage an [info@wegwerkstatt.de](mailto:info@wegwerkstatt.de)