

# Herz öffnen – den Weg des Herzens gehen

Mit Leichtigkeit und Freude sich selber annehmen und lieben lernen. Herzarbeit, Bewusstseinerweiterung, Eigenwahrnehmung und Selbsterkenntnis bringen uns auf unserem Weg weiter.

Sie erleben und erfahren wie es sich anfühlt auf sich und die eigenen Bedürfnisse zu achten und sich für diese einzusetzen, das hat nichts mit Egoismus zu tun. Es geht darum unsere Bestimmung zu finden und zu leben. Tun wir dies nicht, werden wir irgendwann Beschwerden erschaffen.

Ruhe und Entspannung sind wichtig um uns wieder bewusst wahr-zu-nehmen, unsere Bedürfnisse zu spüren und auf dem Weg des Herzens weiterzugehen oder erste Schritte zu wagen, voller Freude und neugierig wie ein Kind.

Wir entdecken und erleben unsere Herzenergie neu und aktivieren die Verbindung zwischen Herz und Verstand. An diesem Tag finden Sie zurück in ihre innere Weisheit, dafür dürfen wir langsamer werden um uns bewusster wahr-zu-nehmen.

Kurzvorträge, Mentalreisen, Rituale, Gruppenarbeit und die Auseinandersetzung mit sich selber wechseln sich ab.

Workshop	<i>Herz öffnen und den Weg des Herzens gehen</i>
Datum	12. Mai von 10 – 17 Uhr, offen ab 9.30 Frauen und Männer sind herzlich willkommen.
Leitung/Anmeldung:	<i>Jolanda Fries</i> Shiatsu – Coaching – Mental-Training
Ort	Sursee im freiraum
Investition	Fr. 230.- inkl. Früchte, Tee, Wasser und Kaffee

*Ich freue mich, Sie kennen zu lernen und mit Ihnen einen Schritt weiter zu gehen.*

*Herzlichst  
Jolanda Fries*