



Praxis Von Herzen für Herzen

Kirsten Truttmann, Schillerweg, 6440 Brunnen

Post: Kastanienrain 11, 6440 Brunnen

www.k-truttmann.ch / info@k-truttmann.ch / 079 295 25 57

Raus aus dem Hamsterrad – rein in deine eigene Kraft

ein Bewusstwerdungstag für Männer

Fühlst du dich wie im Hamsterrad? Alles wiederholt sich in deinem Leben? Du trittst immer auf der gleichen Stelle? Du spürst Unzufriedenheit im Beruf oder Privat und hast das Gefühl, du kommst da nicht raus, fühlst dich machtlos? Du willst einfach raus, erwartest mehr vom Leben und willst in deine eigene Kraft und in ein selbstbestimmtes Leben kommen? Dann bist du hier richtig.

Ziel des ersten Tages:

Du kennst das Prinzip von Ursache und Wirkung, das Resonanzgesetz, die Spiegeltheorie.

Du erkennst und spürst in groben Zügen deine persönlichen Mechanismen.

Du tauchst in die aktuellen Themen deines Lebens ein.

Nutzen:

Durch dieses Wissen kommst du immer mehr in deine eigene Kraft, kannst dein Leben ruhiger, gelassener und selbstbestimmt angehen und wirst glücklicher, zufriedener und energievoller. Du kommst in ein selbstbestimmtes Handeln und Tun.

Was erwartet dich?

Am ersten Tag säen wir die Theorie, verbunden mit praktischen Übungen (allein und in der Gruppe, drinnen und draussen). Dann lassen wir es wachsen, indem du deine eigene Wahrnehmung schulst. Du gehst in die Stille und Ruhe und nutzt die Energie der Insel Schwanau.

Zweiter Tag:

Am zweiten Tag ernten wir bereits. Du kommst vom Erkennen ins «ich will». Du lernst deine Gefühle und Bedürfnisse noch besser kennen. Und du erfährst dadurch mehr Achtsamkeit mit dir selbst.

Datum: Freitag 16. Oktober 2020 von 9.15 Uhr (Abfahrt Schiff) bis 16.00 Uhr
2. Tag: Freitag 13. November 2020 von 9.15 Uhr bis 16.00 Uhr

Ort: Insel Schwanau, 6424 Lauerz

Teilnehmer: 4 – 12 Männer

Energieausgleich: 1. Tag Fr. 393.-- / 2. Tag Fr. 293.—
alles inklusive (Verpflegung während des ganzen Tages und alkoholfreie Getränke)

Anmeldung: 1. Tag bis 10. September / 2. Tag bis 16. Oktober

Wer bin ich? Kirsten Truttmann, ich arbeite seit 20 Jahren intensiv mit Menschen zusammen. Ich habe damals in einem Persönlichkeitstraining Ursache und Wirkung kennengelernt und mit dieser Lebensphilosophie mein Leben in eine positive Richtung (Familie, Beruf) wenden können und dies in den letzten Jahren mit Trance Healing noch intensiviert.