



## Reise nach innen

Die Reise nach innen ist eine Form der Selbstreflexion. Äußere Zwänge erkennen, sich diese eingestehen und Schritt für Schritt für sich ändern oder bewusst annehmen und akzeptieren. Aus der Bewertung der äußeren Umgebung aussteigen und sich seiner eigenen Themen bewusst werden. Nicht die Schuld im Außen suchen oder durch erhobenen Finger anklagen, oder sich durch äußere Umstände aus der Bahn werfen lassen. Nein. Um die eigenen Bedürfnisse die dahinter stehen zu sehen, bedarf es einer Innenschau, Selbstreflexion und einem sich selbst besser kennen lernen, mit allen Schattenseiten und mit allen Lichtseiten, die uns aus machen und auch liebenswert machen.

**Die Reise nach innen besteht aus 3 Workshops.**

**Innere Antreiber** 🧠 Samstag 15. Jänner 14:00- 20:00

Was treibt Dich jeden Tag an? Was lässt Dich nicht zur Ruhe kommen?

**Kennst Du die Aussagen?** „ohne Fleiß kein Preis“

„Ja ist gut ich kümmere mich darum“

„Alles gut, man darf sich ja nicht beschweren“

Schnell, schnell, den Letzen beißen die Hunde

**Inneres Team** 🧑‍🤝‍🧑 Samstag 05. März 14:00 – 20 :00

Ein mulmiges Bauchgefühl, zögerlich bei Entscheidungen oder ein ungutes Gefühl. Sitzt der Schweinehund bei Vorsätzen immer wieder vor Dir und lächelt Dich zuckersüß an? 😊


Womöglich ist es an der Zeit Dich Deinen inneren „Stimmen“ also Deinem inneren Team zu widmen um hier Antworten zu bekommen.

**Inneres Kind** 🧒 Samstag, 14. Mai 14:00 – 20:00


Ganz gleich wie alt wir sind, in jedem von uns ist noch ein inneres Kind verborgen.

Der kleine Junge, das kleine Mädchen schwingt Tag für Tag in uns und mit uns mit, nur unbewusst und bestimmt so unseren Alltag.

**Detailbeschreibungen sind unter [www.mitherzundhirn.co.at](http://www.mitherzundhirn.co.at) unter Kurse – Seminare**

**Kursleiterin:** Laila Ragab mit Herz  und Hirn

**Kosten:** € 78,- inkl. MwSt / pro Workshop

**Veranstaltungsort:** Kunstwerkstatt fürs Herz  und Hirn, Mozartstrasse 3 in 2214 Auersthal

**Anmeldungen:** [www.mitherzundhirn.co.at](http://www.mitherzundhirn.co.at) (Kurse-Seminare) oder unter [praxis@mitherzundhirn.co.at](mailto:praxis@mitherzundhirn.co.at)

**COVID 19:** sollte es zu gesetzlich coronabedingten Einschränkungen kommen, bekommst Du Dein Geld retour.

# Inneren Antreiber

**Datum:** Samstag, 15. Jänner 2022 14:00 – 20:00

**Ort:** Kunstwerkstatt fürs Herz  und Hirn, A-2214 Auersthal, Mozartstrasse 3

**Kosten:** € 78,-- (inkl. MwSt.) (

**Was treibt Dich Tag für Tag an?** Was lässt Dich nicht zu Ruhe kommen?

Und aus welcher Intension heraus machst Du das was Du machst???

Womöglich sind Dir die einen oder anderen **Aussagen** bekannt.

Es ist **nie gut genug**.

**Niemand darf merken** das es mir schlecht geht.

**Ohne Fleiß** kein Preis.

Schnell, **schnell**, sonst werde ich nicht fertig.

Ich kann nicht **nein sagen**.

Willst Du immer **perfekt** sein?

Willst Du immer **stark** sein?

Musst Du Dich immer **anstrengen**?

Musst Du Dich immer **beeilen**?

Willst Du es immer **allen recht** machen?



Bist Du bereit die einen oder anderen kleinen Veränderungen in Deinem Leben vorzunehmen? Dich mit Deinem Antreiber zu versöhnen Dann könnte dieser Workshop Dir einige nachhaltige „AHA Effekte“ bescheren und **langfristig positive Verhaltensänderungen** mit sich bringen.

**Kursleiterin:** Laila Ragab mit Herz  und Hirn

**Kosten:** € 78,-- inkl. MwSt / pro Workshop

**Veranstaltungsort:** Kunstwerkstatt fürs Herz  und Hirn, Mozartstrasse 3 in 2214 Auersthal

**Anmeldungen:** [www.mitherzundhirn.co.at](http://www.mitherzundhirn.co.at) (Kurse-Seminare) oder unter [praxis@mitherzundhirn.co.at](mailto:praxis@mitherzundhirn.co.at)

## Inneres Team

**Datum:** Samstag, 05. März 2022 14:00 – 20:00

**Ort:** Kunstwerkstatt fürs Herz  und Hirn, A-2214 Auersthal, Mozartstrasse 3

**Kosten:** € 78,-- (inkl. MwSt.)

Das innere Team ist ein **Persönlichkeitsmodell** das uns erlaubt **Gefühle, Gedanken** zu einem bestimmten Menschen, zu einer bestimmten Situation zu einer bestimmten Entscheidung, **sichtbar zu machen. Es erlaubt uns unserem Seelenleben Gesichter und Stimmen zu geben**, wertvolle Stimmen, denn sie beschäftigen uns aber sie können innerlich zu einer Zerreihsprobe werden, wenn nur eine kleine Stimme ungehört bleibt.


Sie erzeugen „**ein mulmiges Gefühl**“, sie lassen uns ein „**Bauchgefühl**“ haben, lassen uns **bei Entscheidungen zögerlich** sein oder sie lassen unser **Herz vor Freude** springen.

**Nur Warum sollte Dich das interessieren?** An diesem Samstag lernst Du was es mit dem inneren Team auf sich hat. Wie Du es für **Dich gewinnbringend verwenden kannst** und so Dich auf die **Reise nach innen** immer besser und besser kennen lernst, verstehen lernst und **immer liebevoller annehmen darfst und umsichtiger und geduldig umgehen wirst.**



**Kursleiterin:** Laila Ragab mit Herz  und Hirn


**Kosten:** € 78,-- inkl. MwSt / pro Workshop

**Veranstaltungsort:** Kunstwerkstatt fürs Herz  und Hirn, Mozartstrasse 3 in 2214 Auersthal

**Anmeldungen:** [www.mitherzundhirn.co.at](http://www.mitherzundhirn.co.at) (Kurse-Seminare) oder unter [praxis@mitherzundhirn.co.at](mailto:praxis@mitherzundhirn.co.at)

# Inneres Kind

**Datum:** Samstag, 14. Mai 2022 14:00 – 20:00

**Ort:** Kunstwerkstatt fürs Herz  und Hirn, A-2214 Auersthal, Mozartstrasse 3

**Kosten:** € 78,-- (inkl. MwSt.)




Ganz gleich wie alt wir sind, in jedem von uns ist noch ein inneres Kind verborgen.

Der kleine Junge, das kleine Mädchen schwingt Tag für Tag in uns und mit uns mit, nur unbewusst und bestimmt so unseren Alltag. Hat dieses kleine Mädchen oder dieser kleine Junge schmerzliche Kernverletzungen erfahren, haben wir im Laufe unseres Lebens als Erwachsener Schutzstrategien (z.B. Angriff, Vermeidung, Tarnung, Kontrollstreben) entwickelt, um diese Verletzungen nicht noch einmal zu erleben zu müssen.

Diese Schutzstrategien können aber im Lauf der Jahre hinderlich bis hin zu sehr einschränkend wirken. Es kann sich in Unterdrückung Deiner Liebe und der Beziehungsfähigkeit widerspiegeln.

Bist du bereit Dein inneres Kind kennenzulernen und zu sehen? Erlaube Dir diese Kernverletzungen anzunehmen und zu heilen, denn sie stellen ein enormes Potenzial für Deine Persönlichkeit dar.

**Kursleiterin:** Laila Ragab mit Herz  und Hirn

**Kosten:** € 78,-- inkl. MwSt / pro Workshop

**Veranstaltungsort:** Kunstwerkstatt fürs Herz  und Hirn, Mozartstrasse 3 in 2214 Auersthal

**Anmeldungen:** [www.mitherzundhirn.co.at](http://www.mitherzundhirn.co.at) (Kurse-Seminare) oder unter [praxis@mitherzundhirn.co.at](mailto:praxis@mitherzundhirn.co.at)