

## "Wenn wir unsere Bedürfnisse nicht ernst nehmen, tun es andere auch nicht."

Marshall B. Rosenberg

Wir alle haben sie: Bedürfnisse. Sie gehören zu uns und sind so individuell wie wir selbst. Oft sind sie uns noch nicht oder noch nicht ausreichend bewusst. So wünschen wir uns vielleicht öfters "Nein" sagen zu wollen und aus unerklärlichen Gründen sagen wir immer wieder "Ja". Irgendwas scheint unserem Plan "Nein" zu sagen, immer wieder in die Quere zu kommen. Dabei haben wir es uns doch fest vorgenommen. Verrückt, oder?

In diesem Workshop beschäftigen wir uns unteranderem mit diesen Fragen: Welche Bedürfnisse zeigen sich überhaupt aktuell in meinem Leben? Wie nehme ich sie wahr und bringe sie auf die Welt und wie kann es gelingen, sie bewusst für mein Handeln und meine Ziele zu nutzen.

Gemeinsam gehen wir auf Spurensuche und lernen das Zürcher Ressourcen Modell als Selbstmanagementmethode, die Meditation und eine sanften Yogapraxis als wertvolle Unterstützung kennen.

## **Dozentin**

Sabine Logemann www.fraudich.de



## Ort/Anmeldung

Ute Fischer Yoga Akademie Hofgut Hagenbach 1 71522 Backnang www.utefischer-yoga.de

## **Energieausgleich €149**



**UTE FISCHER YOGA AKADEMIE**