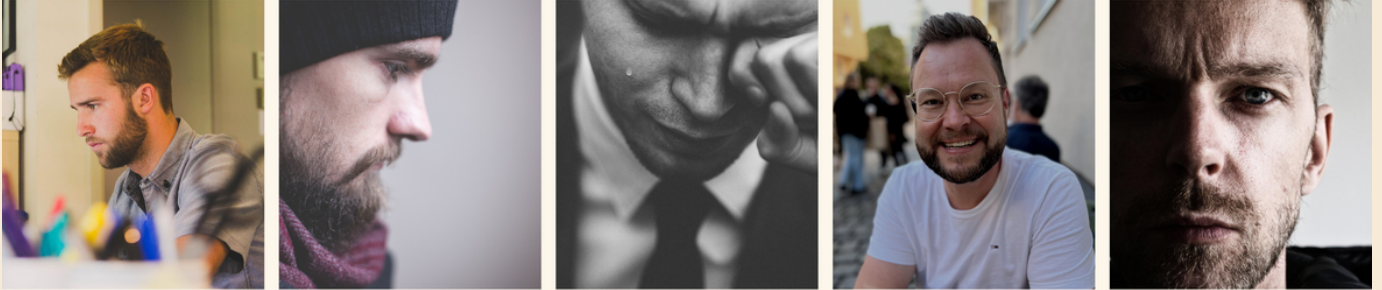


INHALT



Auch ich fühle

Mann sein - mit Gefühl & kraftvoll



GEHE DEINEN WEG MIT ACHTSAMKEIT

ENERGIEARBEIT, COACHING, ENTSPANNUNG

AT

ANDREAS TRAEGER

TAG 1

Erkennen & Wahrnehmen

Theoretische Grundlage

Mann sein – in der Theorie und was sagt die Praxis

Meine Energie und Schwingung

Selbstreflexion

Mein Leben, meine Gefühle und Ich

Glaubenssysteme

Hintergrundwissen

Biologie und die Gefühle (Hormone und so...)

Warum Spiritualität dazu gehört

Eigenwahrnehmung

Spiegelübung

Bodyscan

Fremdwahrnehmung

Der heiße Stuhl

Feedback

Selbsterfahrung

Bodyscan

Mein sicherer Ort

TAG 2

Erleben, Erneuern & Integrieren

Übungen

Herz-Chakra-Meditation

Entspannung

Anwendung

Reframing

Der Schlüssel in Dir

Transformation

Dein Held

Die Zentrifuge

Erneuerung

Tagebuch

Routinen

Wording

Integration

Das neue Ich

TAGESPLAN

Ablauf & Organisation

Beginn

10:00 Uhr

Ende

17:00 Uhr

Pausen

nach Bedarf

1 große Pause mit 45 Minuten

Verpflegung

Wasser, Kaffee, Tee & kleine Knabbereien
(bitte eigenes Essen mitbringen)

Sonstiges

Workbook

