

## **Wochenendseminar vom 09.-11.06.2023**

Beginn: Freitag 18.00 Uhr

Anmeldung bis: 28.04.2023

Veranstaltungsort: KSI in Siegburg

TN-Begrenzung: 15 Personen

Referentin: Birgit Junkers

Gesundheits- und Bewusstseinstaining

### **Thema: „Die Kraft und Macht unserer Gedanken“**

„Positiv denken...“, oder – „Ändere deine Gedanken und du veränderst dein Leben.“

Ist das so? Wer hat solche oder ähnliche Sprüche noch nicht gehört?

Wir alle kennen das Phänomen, dass es Tage gibt, an denen wir mit Schwung positiv starten und es scheint fast alles von selbst zu gelingen. Umgekehrt gibt es aber auch Tage, an denen alles schief geht, wir sind genervt, verärgert oder enttäuscht und nichts will wirklich gelingen. Wir wollen uns in diesem Seminar mit folgenden Fragen auseinandersetzen:

- Wie beeinflussen Gedanken unseren Körper?
- Was machen Gedanken mit uns?
- Wie wirken sich Gefühle auf den Körper aus?
- Kann man mit seinen Gedanken Menschen beeinflussen?
- Wie kann ich meine Gedanken ändern?

In diesem Seminar soll verdeutlicht werden, welchen großen Einfluss unsere Gedanken auf unsere Wahrnehmung, unsere Gefühle und unser Handeln haben. Wir wollen nach Strategien suchen, wie wir die Kraft unserer Gedanken positiv nutzen können.