

Intuitives Essen



Das erwartet Sie:

Erster Kurstermin

Komme in Kontakt mit deiner Intuition.

Sie lernen die anderen Kursteilnehmer kennen und wir erschaffen einen Raum des Vertrauens und der Selbstannahme. Im Laufe des Termins kommen Sie in Kontakt mit Ihren verschiedenen inneren Anteilen. Erkennen Sie Ihre Intuition?

Theoretischer Input

- Wir sprechen über Intuition und was darunter verstanden wird.
- Sie lernen das Modell der inneren Anteile kennen.

Praxis

- Sie legen Ihr Ziel für diesen Kurs fest.
- Sie teilen Ihre Wünsche und Erwartungen mit.
- In einer geführten Meditation kommen Sie in Kontakt mit Ihren inneren Anteilen.
- Sie lernen Ihre Intuition kennen.
- Erfahren Sie, wie es sich anfühlt, wenn Ihr Körper «ja» und wenn er «nein» sagt.
- Sie erhalten Übungen, um diesen Kontakt zu festigen.

Intuitives Essen



Das erwartet Sie:

Zweiter Kurstermin

Auf deine Intuition hören.

Wenn Sie Ihre Intuition kennen, heisst das häufig nicht, dass Sie dann auch auf sie hören. Andere innere Stimmen können die Stimme Ihrer Intuition übertönen. Sie erörtern Ihre ganz persönlichen Stolpersteine und erarbeiten Strategien für den Alltag, wie Sie diesen Stolpersteinen begegnen und der Stimme Ihrer Intuition wieder mehr Raum geben können.

Theoretischer Input

- Wir sprechen über Gewohnheiten, sog. geistige Provisorien.
- Sie erfahren wie Konzepte, Glaubenssätze zu Stolpersteinen werden können.

Praxis

- Wir tauschen uns über Ihre Erfahrungen und Stolpersteine aus.
- Sie erhalten Möglichkeiten, wie Sie Ihren inneren Dialog führen können.
- Sie erkennen Ihre grössten Verhinderer und erarbeiten Lösungen, wie Sie im Alltag mit diesen umgehen können.
- In einer geführten Meditation stärken Sie die Stimme Ihrer Intuition.
- Sie erlernen eine Selbsthypnose-technik, um Ihre Intuition immer weiter zu stärken.

Intuitives Essen



Das erwartet Sie:

Dritter Kurstermin

Vertraue deiner Intuition.

Mittlerweile sind Sie schon geübt darin, die Stimme Ihrer Intuition zu hören, zu verstehen und ihr den Raum zu geben, der ihr zusteht. Jetzt geht es darum diese Errungenschaften zu festigen und zur Gewohnheit werden zu lassen. Immer mehr vertrauen Sie Ihrer inneren Stimme.

Theoretischer Input

- Wir sprechen über Glaubenssätze, wie diese entstehen und was wir dagegen oder damit tun können .
- Sie lernen Methoden kennen, um Glaubenssätze und deren Einfluss auf Ihr Leben zu erkennen.

Praxis

- Wir tauschen uns über Glaubenssätze aus.
- In einer geführten Meditation erkennen Sie Ihre Glaubenssätze im Zusammenhang mit dem Thema Essen.
- Sie erlangen die Selbstkompetenz hinderliche Glaubenssätze zu lösen.

Intuitives Essen



Das erwartet Sie:

Vierter Kurstermin

Festige deine Intuition.

Sie tauchen noch eine Stufe tiefer. Sie kennen Ihre Intuition, sie hören auf Ihre innere Stimme, sie vertrauen darauf. Doch was ist, wenn es im Leben vielleicht stressig wird? Fallen Sie dann in «alte Gewohnheiten» zurück?

Theoretischer Input

- Wir sprechen über Stress und die Auswirkung auf unseren Körper.
- Sie verstehen, was in stressigen Situationen passiert und lernen Strategien kennen, wie Sie mit solchen Situationen umgehen können.

Praxis

- Sie üben auch in stressigen Situationen mit Ihrer Intuition in Kontakt zu bleiben.
- Sie lernen, wie Sie sich unmittelbar wieder mit Ihrer Intuition verbinden können, sollten Sie diese Verbindung einmal verlieren.
- Wir tauschen uns über die gemachten Erfahrungen im Kurs aus.
- Wir überprüfen, ob Sie Ihr Ziel erreicht haben.
- Sie sagen, wie es jetzt für Sie weitergeht.