



Workshop für Frauen

Wie wäre es mit weniger Druck in deinem Leben?

Öffne die Türen **für mehr *Leichtigkeit*.**

Träumst du davon, weniger Druck in deinem Leben zu haben? Davon, dass es nicht immer so hart und anstrengend sein muss? Bist du bereit, dir selbst die Erlaubnis zu geben, dass es auch leichter gehen darf? Bist du bereit für Veränderung?

Ja, unser Leben fordert uns oft heraus. Und ja, oft wird recht viel von uns erwartet. Wir hetzen durch den Tag, um alles irgendwie unter einen Hut zu bekommen. Dennoch: Einen gar nicht so kleinen Teil des Druckes, unter dem wir leiden, machen wir uns selbst. Die Gründe dafür sind unterschiedlich und haben mit unserer Geschichte zu tun.

In diesem Workshop beschäftigen wir uns damit:
Wo machst du dir selbst besonders viel Druck?
Welche alten Denkmuster und Glaubenssätze stehen dahinter und wie wirst du sie los?
Wie wird mehr und mehr Leichtigkeit möglich?
Was kannst du tun, damit mehr Leichtigkeit in deinem Leben Einzug hält?
Sodass du nicht so streng mit dir selbst sein musst. Und für dich den Raum und die Zeit einnehmen kannst, die dir gebühren, statt dich durch Druck einzuengen und klein zu halten.

In Graz:

Mittwoch, 20. Jänner 2016

17:00 bis 21:00 Uhr

JUFA Graz City, Idlhofgasse 74, 8020 Graz

oder

Donnerstag, 18. Februar 2016

17:00 bis 21:00 Uhr

Puchstraße 17-21, 8010 Graz

oder

Im Raum Leibnitz:

Samstag, 6. Februar 2016

9:00 bis 13:00 Uhr

Bildungshaus Schloss Retzhof, Leitring/Wagna

Teilnahmekosten: 60,- Euro (inkl. 20% MwSt.)

Anmeldungen bitte an
elke.edlinger@gfgi.at

Dieser Workshop wird geleitet von Elke Edlinger:
„Ich begleite Frauen bei der faszinierenden Veränderung, ihren eigenen Wert voll und ganz zu spüren & ihre Würde wieder wahrzunehmen. Damit wunderbare Frauen wie du sich mutig aufrecht zeigen und ihr eigenes Leben leben – sodass Träume wahr werden können.“

Unter www.gutgenug.at schreibe ich auch einen Blog für Frauen, denn es ist mir ein Herzensanliegen, dass Frauen den Kampf gegen sich selbst endlich beenden, dass sie sich mit sich selbst versöhnen und wohlwollend mit sich selbst umgehen – wie mit einer guten Freundin.“



*Du möchtest dich bei deinem Ziel
„Weniger Druck & mehr Leichtigkeit“
zusätzlich auf Energie-Ebene unterstützen?*

*Als Teilnehmerin dieses Workshops biete ich dir an,
eine 1:1 Energy-Coaching-Einheit mit mir extra zu
einem ganz speziellen Kombi-Preis zu buchen.
Sprich mich an, wenn du daran Interesse hast!
Der Termin hierfür wird gesondert vereinbart.*

An all euch Frauen!

An all euch Frauen, die ihr schweigt, weil eure Stimme zittern könnte, wenn ihr sie vor anderen erhebt.

An all euch Frauen, die ihr euch vor eurer Freiheit fürchtet, weil ihr meint, sie würde euch nicht zustehen.

An all euch Frauen, die ihr euch und eure Talente lieber im Dunkeln versteckt hält, statt ins Scheinwerferlicht einer der zahlreichen Bühnen des Alltags zu treten.

An all euch Frauen, die ihr an euch und eurem Wert immer wieder zweifelt und beharrlich darüber hinwegseht, was alles gut und schön an euch ist.

An all euch Frauen, die ihr euer inneres Sehnen nicht wahrnehmen wollt, und die ihr lieber andere versorgt, als auch euch selbst fürsorglich zu behandeln.

Manchmal erfüllt es mich mit tiefer Traurigkeit, wenn ich beobachte,

... wie ihr unter großer Anstrengung versucht zu sein, was ihr glaubt, sein zu müssen.

... wie hart ihr arbeitet in der Annahme, erst dadurch zu genügen.

... wie schwer ihr es euch macht, wo doch das Leben so viel mehr an Leichtigkeit bieten würde.

Ich würde euch dann gerne zurufen:

Worauf wartet ihr? Wie lange wollt ihr noch leiden?

Wann erlaubt ihr euch, dies zu ändern?

Doch ich sehe auch das Glitzern in euren Augen, wenn ihr über eure Träume redet.

Ich sehe eure geröteten Wangen, wenn ihr etwas tut, worin euer Herzblut liegt.

Ich sehe die Freude in euren Gesichtern, wenn ihr euch einen weiteren Schritt zugetraut habt.

Das stärkt meine Zuversicht.

Denn ich weiß, dass ihr dadurch – eventuell auch nur für einen kurzen Moment – eure innerste Kraft gespürt habt.

Eure eigene Kraft, die immer für euch da ist.

Die nur darauf wartet, dass ihr auf sie zugreift.

Eure innere Stärke, die euch beflügelt. Die euch wachsen lässt. Zu eurer vollen Größe.

An all euch Frauen, die ihr alle so wundervoll, so begabt und klug seid. An all euch Frauen, die ihr alle schön seid.

An all euch Frauen, die ihr alle stark und sanft zugleich sein könnt.

Es ist an der Zeit.

Es ist an der Zeit, euren Wert und eure Würde zu spüren und nach außen zu leben.

Jede von euch ist ein Geschenk.

(Elke Edlinger)