



**Ammersee-Mental-Zentrum**

Akademie – Praxis – Events

Frei von Blockaden – Mut zum Talent

**Newsletter No. 2015/1**

## **Wer außen frei sein will – darf tief nach innen blicken!**

Liebe Wegbegleiter, Freunde und Neugierige!

wir freuen uns Euch in unserem ersten Newsletter im vielversprechenden neuen Jahr 2015 begrüßen zu dürfen! Denn geteilte Freude ist doppelte Freude. Quasi als Geschenk im neuen Jahr können wir Euch nämlich auch ein doppeltes **Meditationsangebot** machen: neben einstündigen Mediationsabenden zur Entspannung und zum Bewusst-SEIN bieten wir in diesem Jahr nun auch ergänzend eine intensivere klärende Variante mit begleitendem Coaching an. Aktuelle Themen und Termine sind im Internet.

Ferner haben wir neue spannende **Workshops**, **Tagesseminare** und **NEU** auch die **Ausbildung zum Nero-Leadership-Coach** sowie zum **Bewußtseins-Trainer/in** im Angebot.

Wer Lust hat kann uns auch gerne am **31.1. und 1.2.2015** auf der **Schultagemesse im MTC in München** besuchen! Damit Blockaden in Zukunft keine Chancen mehr haben! **Wir haben 30 Freitickets! Kurze e-mail oder Info an uns, dann geben wir diese gerne an Interessierte weiter!**

*Schultage München*

BILDUNG GESTALTET ZUKUNFT

So, nun wünschen Wir Euch viel Vorfreude auf alles was sich in diesem Jahr zeigen will und freuen uns schon auf Euch! Gründe dafür gibt es sicher genug!

Für eine entsprechende positive Einstimmung im neuen Jahr kann unser **mentaler Transformationstipp** behilflich sein:

**Willst du ein neues Ufer erklimmen – dann darf es auch einmal nass werden, wenn du in den Fluss des Lebens steigst.  
Vertraue, der Fluss trägt dich sicher und stets an das neue Ufer!**

**Übung:** Setze dich in einer ruhigen Stunde an einen kleinen Bachlauf, einen Fluss oder an unseren schönen Ammersee – und beobachte mit allen Sinnen (Augen, Ohren, Nase, Geschmack, Tasten), was sich zeigt und welche Gedanken dir dabei über dich und dein Leben, deine nächsten Aufgaben oder Ziele in diesem Jahr kommen und schreibe sie in einem Ressourcenbuch nieder. Nach 4 Wochen machst du das gleiche wieder, und liest ganz neugierig wie ein kleines Kind, was sich von dem Erlebten und Gedachten wiederholt hat, anders ist oder sogar schon eingetroffen ist....Dieses Procedere wiederholst du in jedem Monat des Jahres einmal – wirst dabei immer achtsamer und kommst immer mehr zu dir selbst und deinen Gedanken oder deinen Zielen und Träumen näher! Und das im Wandel jeder Jahreszeit!

Viel Freude, Erfolg und vor allem Gesundheit und Wohlbefinden!

Eure

Barbara Kreis-Engelhardt

### **Detailinformationen:**

#### **Meditationen:**

- Meditation: Montags, 1 x im Monat, 20.00 - 21.00 Uhr  
13,- Euro pro Termin, 6 Termine im Block 70,- Euro
- Meditation und Coaching: Mittwoch, 1 x im Monat, 19.30 - ca. 21.30 Uhr  
25,- Euro pro Termin

Wir bieten Euch nährnde und klärende Mediationen an. Termine und Themen könnt Ihr aktuell im Internet finden. **Nächste Termine im Februar:**

#### **Montag, 2.2.2015, 20.00 Uhr:**

Mentale Aktivierung innerer Selbstheilungskräfte (Nährend)

#### **Ausnahmsweise Donnerstag (anstelle Mi) 12.2.2015; 19.30 Uhr**

Thema: Nimm deinen Thron wieder ein (Nährend)

Alle Termine finden bei uns im Glücksraum im Ammersee-Mental-Zentrum statt!