



Mache dir deine Ressourcen
bewusst

Du hast Stärken, Fähigkeiten,
inneren Halt

Du hast unterstützende Menschen,
Wohlfühlorte, heilende Begleiter

Ressourcen stärken & inneren Halt aufbauen

Selbstverbindung,
Meditation, Reflexion

Die Welt ist in Aufruhr, die weltlichen Geschehnisse überschlagen sich, die Fundamente unserer Systeme wackeln.

All dies spüren wir und auch im Kleinen brechen Konflikte auf, Emotionen werden laut und innere Kämpfe sichtbar. Wie im Kleinen so im Großen und umgekehrt.

In diesen sich wandelnden Zeiten mit intensiven Energien ist es wichtig, sich seiner Ressourcen bewusst zu werden, also das, was uns stärkt und Halt gibt. Essenziell sind Praktiken, die uns mit uns selbst verbinden, unsere Standhaftigkeit fördern und Halt und Sicherheit im Inneren aufbauen. Je früher wir diese Ressourcen und Praktiken für uns finden und je regelmäßiger wir sie in unseren Alltag integrieren, desto eher sind wir für Krisen und Notfälle jeglicher Art gewappnet.

Über 6 Termine wollen wir Ressourcen, Praktiken & Meditationen zur Verbindung mit uns selbst und für den inneren Halt kennenlernen & stärken:

1. Erdung, Verbindung mit der Erde & dem Körper für Stabilität
2. Verbindung mit der Seele für innere Führung
3. Akzeptanz & Selbstmitgefühl zum sanften Umgang mit uns selbst
4. Verbindung zum inneren Kind, um ihm Halt zu geben
5. Innere und äußere Ressourcen bewusst machen
6. Verbindung mit dem Göttlichen, dem Ursprung des eigenen Seins



Tag und Uhrzeit: jeden Donnerstag, 18.30 – 20.00 Uhr, (5 Termine über 1,5 Stunden, 1 Termin über 1 Stunde; insg. 8,5 St.)

Termine: 28.05.26, 04.06.26, 11.06.26, 18.06.26, 25.06.26, 02.07.26

Teilnehmerzahl: feste Kleingruppe, 3 bis max. 4 Teilnehmer; der Kurs ist aufbauend, also für eine regelmäßige Teilnahme angelegt

Preis: 34 Euro pro Stunde = Gesamtpreis: 289 Euro,
im Voraus zu zahlen
~ 5 % Rabatt bei Buchung bis zum 22.04.26: 274,55 Euro

Ort: Praxis Seelenstern, Brunowstraße 60, 13507 Berlin; bitte an der Hauseingangstür Nr. 60 bei ‚Praxis Seelenstern‘ klingeln.

Anmeldung: unter info@seelenmelodie-beratung.de oder
01575 882 57 63

Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken, etwas zum Trinken und bei Bedarf eine Decke oder ein Meditationskissen mitbringen.

Kontakt: Carina Hahn, Seelenmelodie
Psychologische Beratung & Spirituelle Transformation
info@seelenmelodie-beratung.de, 01575 882 57 63
www.seelenmelodie-beratung.de

Mehr auf Telegram: https://t.me/lausche_deiner_seelenmelodie
& Instagram: www.instagram.com/lausche_deiner_seelenmelodie/