

Coach, Trainerin und Autorin
für Selbststärkung und innere Balance
info@balance-bischoff.de
Tel.: 089/27 27 22 12 – Mobil: 0176/45 50 59 22
www.seelenbalancieren.de
www.facebook.com/BalanceBischoff

„Meine Lieblingsfarbe ist bunt“ Selbststärkung mit Farben

Ein Seminar aus der Reihe „Seelenbalancieren – Selbststärkung im Alltag“:
Mit Selbststärkungsmethoden können wir uns in unangenehmen oder belastenden Situationen selbst helfen - gerade, wenn die Außenumstände oder die Personen um uns nicht zu ändern sind. Wir können uns selbst in Kraft und bessere Laune bringen, wir können uns selbst Entspannung für den Körper und Entlastung für die Seele verschaffen.

An diesem Tag wird's **bunt**: Du erfährst und überlegst, wie Du Farben in Deinem Leben wirkungsvoll als **Kraftquellen** nutzen kannst. Du lernst eine Reihe von „**farbigen**“ **Entspannungsmöglichkeiten** kennen, u.a. Fantasiereisen. Und wir betreiben eine „**Farbenwerkstatt**“ anhand von mitgebrachten Kleidungsstücken und Accessoires. Gegenseitige **Beratung** ist an diesem Tag ausdrücklich erwünscht! Ein **Skript**, das Du für Dich persönlich ergänzst, hilft Dir, Deine Erkenntnisse und **Vorhaben** in Deinen Alltag zu übertragen.

Themen:

<i>Farbiger Seelenbalsam</i>	Wirkung von Farben Möglichkeiten, sich mit Farben selbst zu stärken
<i>Den Regenbogen jonglieren</i>	Entspannungsübungen rund um das Thema Farben
<i>„Grün grün grün sind alle meine Kleider ...“</i>	Individuelle Farben: Vierjahreszeiten-Typologie „Farbenwerkstatt“: gegenseitige Beratung anhand mitgebrachter Kleidungsstücke und Accessoires