



**SEX-TOY**  
Erhältlich auf [www.amorelie.de](http://www.amorelie.de)



**AKTUELL** +++ **KEYWORD** Dacing et irit veliquipis am am dipiscidunt augue molobore estrud modolor susto od euipit aut luptat pratue magnim vel utem del eu +++ **KEYWORD** Dacing et irit veliquipis am am dipiscidunt augue molobore estrud modolor susto od euipit aut luptat pratue magnim vel utem del eu +++

**SYSTEM-COACH-AUSBILDUNG**

## Bereit für den Sprung ins Neue?

Durch die Klärung der Vergangenheit entsteht Kraft in der Gegenwart, um die Zukunft in Freiheit selbst zu meistern“, erklärt System-Coach und Trainer Peter Klein. Wer immer wieder im Leben vor den selben Themen, Situationen oder Herausforderungen steht und nicht weiß, wie er diese verändern kann, ist gut damit beraten, seine Kindheit zu reflektieren. Wer selbst zum Coach werden möchte, kann das in Peter Kleins Seminaren. Sie erleben die Methodik mit Aufstellung, Meditation, Film-Reflexion, Dialog, Coaching, Kinesiologie in der Praxis. Der erste Teil (von insgesamt acht Teilen) des Seminar findet vom 15. bis 17. 4. statt im Zentrum im Werd in Wien.

▶▶ [www.integral-systemics.com](http://www.integral-systemics.com)  
Infos und Anmeldung



**LUST AUF VERÄNDERUNG?**  
Dann wagen Sie den Sprung ins Neue: Vielleicht mit einer Ausbildung zum System-Coach?

## NEGATIVE ENERGIEN ABWEHREN

**WORKSHOP: PSYCHISCHE SELBSTVERTEIDIGUNG:**

Vielleicht kennen Sie das: Sie sitzen neben einem Menschen und nach fünf Minuten fühlen Sie sich ausgeleert. Oder Sie reagieren auf Aggression mit noch mehr Aggression und eine Kleinigkeit schaukelt sich immer mehr auf. Emotionen wie Wut, Angst oder das lähmende Gefühl der Hilflosigkeit führen zu einem erhöhten Stresspotenzial. Sich selbst schützen und gut und sicher bei sich bleiben zu können wird bei immer mehr Menschen Thema. In dem Workshop „Energetischer Selbstschutz“ erlernen Sie Techniken, die negative Energie von anderen Menschen abzublocken und friedliche Emotionen zu wahren. **Infos, Termine und Anmeldung:** [office@energie-institut.com](mailto:office@energie-institut.com) bei Mag. Claudia Dieckmann (kleines Bild).



**LEBENS-TIPP DER WOCHE**

## » Achten Sie auf Ihre GEDANKEN denn sie werden zur REALITÄT!«



**DR. KARIN NEUMANN**  
Psychotherapeutin  
[www.karin-neumann.at](http://www.karin-neumann.at)

**PSYCHOHYGIENE.** Unsere Gedanken beeinflussen die Botenstoffe im Gehirn, daher ist es wichtig, wie wir diese bewusst lenken. Machen Sie dazu gleich ein kleines Experiment: Denken Sie an eine bestimmte Person und was diese alles schlecht macht und nicht kann. Ärgern Sie sich so richtig über sie. Achten Sie dabei auf Ihre Gefühle. Dann denken Sie an die positiven Eigenschaften. Bemerkten Sie den Unterschied?

**Buch-Tipp**

## Heilung des Inneren Kindes



**BEZIEHUNGEN** gelingen laut Susanne Hühn erst dann reibungslos, wenn wir uns mit dem Inneren Kind ausgesöhnt haben. Wie das geht, beschreibt die Autorin in ihrem Buch „Beziehungen heilen“, erschienen im Schirner Verlag, erhältlich um 9,90 Euro.