

Tagesworkshop:

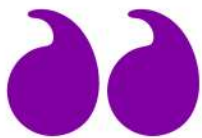
DIE GABE FRAU ZU SEIN

ALLES RUND UM DAS THEMA "MENOPAUSE"
ERWECKE DIE INNERE VITALITÄT DIESER ZEIT!





„SEI DEINE EIGENE HEILERIN.
LEGE DIE HÄNDE AUF DEIN HERZ
UND LIEBE DEINE DREI LÖWEN:
ANGST, WUT UND TRAUER.
WENN SIE GELIEBT WERDEN,
ÖFFNEN SIE DAS TOR ZU DEINEM
HERZEN UND ZU DER ABSOLUTEN
HEILUNG.“



IN DIESEM WORKSHOP:

Pre-/ Intra- und Post-Menopause.

Innere Meisterung der weiblichen Kraft,
Hingabe/ Vertrauen, Projektion und Präsenz
Die innere Reife. Die Vorteile und Geschenke
dieser Lebensphase erkennen und in das Leben
integrieren.

Ich würde gerne jede Frau, die bei diesem
Workshop/Seminar dabei ist, auf eine Reise zu
den einzigartigen Facetten der Weiblichkeit mitnehmen.

Jede einzelne von uns ist beschenkt mit wunderbaren,
wertvollen Qualitäten und Eigenschaften, die uns als
Frau durch das Leben begleiten.

Es geht um die Archetypen, die in jedem von uns Kraft
spendend vorhanden sind.

In diesem Seminar/Workshop liegt der Fokus ganz besonders auf die Zeit der
Wechseljahre. Es warten viele, sehr wertvolle Erfahrungen, neue Erkenntnisse
und Informationen auf Euch über diese besondere Zeit im Leben der Frau.

Ihr werdet lernen, die kostbaren Anteile dieser Archetypen der weiblichen
Kraft zum Leuchten zu bringen, sie zu aktivieren, sich selbst zu stärken und zu
einem neuen Erblühen, voller Schönheit auf allen Ebenen zu bringen!

NEUE QUALITÄTEN IN SICH ENTDECKEN:

Im Leben einen anderen Fokus setzen bedeutet, eine neue Qualität in sich
selbst zu entdecken.

Es geht darum, die innere Vitalität dieser Zeit zu erwecken, einen geistigen und
emotionalen Wandel von Angst zu Liebe zu vollziehen und Glaubenssätze sowie
Musterverhalten zu transformieren.

Dabei wird die fließende, kreative Identität einer Frau neu erschaffen, wobei
das Element Wasser eine ausgleichende Rolle spielt.

Ziel ist es, mit Strahlkraft durch das Leben zu gehen und in Anmut zu leben.



THEMEN DES WORKSHOPS:

- ▷ Erreichen des inneren Friedens
- ▷ Innere Stabilität
- ▷ Shunia (ein Zustand der absoluten inneren Stille)
- ▷ Das wichtigste Wissen über die Weisheit der Lebenszyklen 7 Jahre, 11 Jahre, 18 Jahre
- ▷ Zu sich selbst finden, sich mit dem wahren Selbst verbinden spätestens jetzt kommt die Zeit
- ▷ Heilung der archetypischen Wunden
- ▷ Stärkung der inneren Stimme
- ▷ **4 Aspekte zum Erwecken und Stärken der weiblichen Kraft:**

- 1 Körperliche/ physische Gesundheit
- 2 Sich mental harmonisch fühlen
- 3 Spirituell erhaben sein/ **Grace**: höhere Frequenz
- 4 Emotional glücklich/ erfüllt sein

- ▷ Achtsamkeit entwickeln
- ▷ Fokussiert mit der eigenen Energie umgehen können
- ▷ Furchtlosigkeit entdecken
- ▷ Sich sorgenfrei erleben
- ▷ Selbstlose Liebe sich selbst gegenüber empfinden lernen
- ▷ Mitgefühl stärken
- ▷ Bestehende - bewusste und unbewusste - Konflikte auflösen
- ▷ Heilung und Verstärkung der eigenen Kraft durch Selbstreflexion
- ▷ Ungeteilte, unverarbeitete, Emotionen heilen
- ▷ Sich Zeit gönnen, lernen...
- ▷ Schwächen, Müdigkeit, Langsamkeit, Trägheit, Lustlosigkeit und Ängste annehmen und umwandeln lernen...
- ▷ Andere Wahrnehmung von der Frage "was muss ich leisten"
- ▷ Physische, geistige, mentale und emotionale Symptome verschiedener Art verstehen und lernen, diese in eine neue Welt des eigenen Seins zu transformieren



- ▷ In Schönheit gehen/ in Anmut leben
- ▷ Schönheit der Reife!
- ▷ Weiblichkeit
- ▷ Reife/ Weisheit
- ▷ Liebe
- ▷ Partnerschaft, Beziehung/ Kommunikation & der neu definierter Umgang damit
- ▷ Bewusste, erfüllte Sexualität
- ▷ Sensitive Projektion/ Sinnlichkeit/ Kreativität
- ▷ Genuss und Freude des Lebens
- ▷ Entspannen lernen/ gesunder Schlaf
- ▷ Beruf/ Berufung/ Bestimmung
- ▷ Sinn des Lebens/ Karma

...ENTDECKEN SIE SPÄTESTENS JETZT!

RICHTIGER UMGANG MIT DEN PHYSISCHEN HERAUSFORDERUNGEN DIESER SPEZIELLEN PHASE WIE Z.B:

- ▷ Hitzewallungen
- ▷ Austrocknung der Scheidenschleimhaut
- ▷ Haut im Allgemeinen
- ▷ Haare
- ▷ Nägel
- ▷ Kopfschmerzen/Migräne
- ▷ Gelenkschmerzen - Osteoporose
- ▷ Hohe Cholesterinspiegel und Gefäßprobleme
- ▷ Karpaltunnelsyndrom etc.
- ▷ Körperliche, geistige Schwäche, Müdigkeit und Erschöpfung
- ▷ Schlaflosigkeit
- ▷ Augen
- ▷ Gewichtszunahme/Veränderungen im Stoffwechsel Etc...



Vergleichbar mit Der Schwangerschaft... nur die Frau ist schwanger mit sich selbst.

**IN DIESEM SEMINAR LERNEN SIE, ALLE GELERNTEN TECHNIKEN IM
ALLTAG ZU INTEGRIEREN**

HEILUNGSTIPPS FÜR DIE WECHSELJAHRE ÜBUNGSREIHE FÜR EINEN:

- ▷ Gesunden Darm
- ▷ Strahlende Haut
- ▷ Lymphdrüsen
- ▷ Nervensystem Selbstausrichtung der Wirbelsäule Etc.
zur hormonellen Balance
- ▷ Yoga Therapie
- ▷ Chakren/Nadis
- ▷ Aura
- ▷ Andere Energiekörper
- ▷ Atmung
- ▷ Meditation
- ▷ Aktivierung der 5 Lebensenergien/Vayus
- ▷ Bewegung und Lenkung der Energie/ Bandhas
- ▷ Mudra
- ▷ Spezielle Krias/ Asana
- ▷ Rituale
- ▷ Mind/Psyche
- ▷ Ernährung in den Wechseljahren
- ▷ Zurück zu Kinderjahren... etc. "Lieben Sie Ihr inneres kleines Mädchen und nehmen Sie es von ganzem Herzen an."
- ▷ Heilen Sie die Beziehung zu Ihren Eltern... Kindern... Partner



BONUSWISSEN:

**JEDE TEILNEHMERIN BEKOMMT EINE
KRISENAUSRÜSTUNG:**

WAS ZU TUN IST, WENN ES GAR NICHT
MEHR GEHT... TECHNIKEN UND
WERKZEUGE ZUR VOLLSTÄNDIGEN
NEUTRALISIERUNG VON SPANNUNG.

WORKSHOP/ SEMINAR

MIT SOFIA HIRMER (SEVA SUKH KAUR)

Seit über 35 Jahren bringt Sofia Heilung und Glückseligkeit in die Herzen und das Leben von Menschen, frei nach dem Motto ihres spirituellen Namen "Seva Sukh Kaur (die, die Glück und Glückseligkeit bringt)"



Als Kundalini Yoga Lehrerin, Heilpraktikerin, Heilerin, Homöopathin uvm. erlangte sie über die Jahre die Weisheit und das Wissen der verschiedenen spirituellen Philosophien und Technologien aus dem Yoga, Schamanismus, Buddhismus, Kabbahla, Tantra (...) zusätzlich zu den verschiedenen Heilkünsten, um heute mit ihrer inneren Schatztruhe dieses Wissen zu teilen.

Tag 1 (Samstag 23.11.2024)

Gemeinsam den Raum für Heilung öffnen, energetische Kanäle aktivieren und in tiefer Verbundenheit austauschen

Tag 2 (Sonntag 24.11.2024)

Wissen und Heilung mit Dr. med. Dilek Ister (Schulmedizin) und Sofia Hirmer (Yogische & alternative Heilmethoden)

ANMELDUNG:

- +49 1577 260 6144
- SOFIA.HIRMER@GMAIL.COM
- WWW.SOFIA-HIRMER.COM

KOSTEN:

€ 23.11: 90,- | 24.11: 320,-

📍 München

(Genauere Bekanntgabe nach Anmeldung)

MITZUBRINGEN:

- Yogamatte/ Decke
- Meditationskissen
- Wasserflasche
- Schreibunterlagen





**„WÜRDE UND ANMUT/GRAZIE
BESTIMMEN DEN STATUS UNSERER
PRÄSENZ UND PROJEKTIONEN.
GRAZIE IST EIN ZUSTAND DES
HERZENS. GRAZIE IST EIN ZUSTAND
DER LIEBE“**

