

# Selbstliebe - wie geht das eigentlich?

## 2 Tages Workshop intensiv



### Einladung zum Workshop mit Stefanie Breme

#### Alternative Einzeltermine:

- am Samstag/Sonntag 15./16. April 2017
- und am 10. und 11. Juni 2017
- und am 11./12. November 2017

**Es ist nicht Deine Aufgabe mich zu lieben, es ist meine! Byron Katie**

Wenn Du glaubst die Liebe der anderen zu brauchen und sie nicht bekommst ...

Wenn Du nicht wirklich gerne mit Dir selbst zusammen bist ...

Deine Beziehung aus der Balance geraten ist und

Du nicht weißt, wie Du Dich für Dein Glück öffnen kannst ...

**Dann ist es an der Zeit, Dir Zeit für Dich zu nehmen.**

Alle reden davon, jede/r weiß, dass die Selbstliebe der Schlüssel ist. Doch

Wie kann ich mich lieben lernen,

- wenn ich glaube, nie Liebe bekommen zu haben
- wenn ich gerade eine Trennung durchlebe?
- wenn der innere Kritiker so unendlich stark ist?
- Und ich nur das „Schlechte“ und „Unzureichende“ an mir wahrnehme?

Inmitten Deiner schweren Zeiten lade ich Dich ein

zu einem **Perspektivenwechsel in Richtung Selbstwertschätzung, Entspannung und Frieden,**

zur Freundschaft mit Dir selbst,

**zum Workshop „Selbstliebe – Wie geht das eigentlich?“,**

ein Training in Mindfulness (Achtsamkeit) und „The Work of Byron Katie“.

An diesen zwei Tagen

- besuchst Du Dich selbst,
- kommst ganz zur Ruhe
- und erfährst den Unterschied zwischen Liebes-Konzepten und Liebes-Momenten

In dem zweitägigen Intensiv-Workshop überprüfen wir stressige Gedanken und Konzepte über die Liebe und Selbstliebe mit The Work. Wir kommen mithilfe von Achtsamkeitsübungen ein Stück mehr in unserem Herzen an und erfahren, dass in jedem Moment des JETZT das Geschenk der Selbstliebe auf uns wartet.

**Was Du mitbringen kannst:** Schreibsachen, Deine persönlichen stressigen Situationen und einen offenen Verstand, der bereit ist, die Richtung zu ändern.

Jede Selbstliebe beginnt mit der Sehnsucht danach und der Bereitschaft, den Blick vom Außen in das Innere zu lenken.

**Willkommen am Neuen Jungfernstieg 5!**

**Zu Stefanie Breme**

Coach für The Work of Byron Katie,  
Achtsamkeitstraining und Journalistin

Dein Glück hängt von der Beschaffenheit  
Deiner Gedanken ab.            Marc Aurel



### **Die Geschichte von der Brennessel - Ursprung der Idee dieses Workshops**

Auf einem Seminar wurde ich einmal eingeladen, eine Pflanze um Rat bei einem Problem zu fragen. – Ich glaubte damals, dass ich mich nicht selbst lieben könne -.

Die Brennessel wiegte sich sanft im Wind hin- und her und folgende Worte tauchten auf:

„Sieh, wie mich der Wind bewegt. Lass auch Du Dich bewegen. Spüre die Bewegung in Dir. Lass Dich verletzen ohne es ‚Verletzt-werden zu nennen‘. Vergiss das Konzept der Liebe!“



#### **Information und Anmeldung:**

Wann: Samstag/Sonntag 15./16. April;  
oder 10. u. 11. Juni 2017, oder 11./12.  
Nov. 2017 10-18 u. 9-16 Uhr

Wo: Neuer Jungfernstieg 5,  
20354 Hamburg

Wie: Anmeldung unter  
Stefanie.Breme@t-online.de

Kosten: 210,-€, Stefanie Breme:  
IBAN DE 43 5066 1639 0006 1695 62

Infos:            Stefanie Breme 0177  
1421747 oder Stefanie.Breme@t-online.de