

Kurse & Workshops

VITAL QUELLE

LEICHTER LEBEN – ÄNGSTE TRANSFORMIEREN

REFERENTIN

Severina Breitenmoser
Dipl. Persönlichkeits- + Life Coach,
Dipl. Stress- + Resilienz Coach,
Zert. Verhaltenstherapeutin

DATUM

Samstag, 26. September 2026

ZEIT

09.30 - 13.30 Uhr

KOSTEN

150.-

ORT

Vital Quelle
Flawilerstrasse 35
CH-9244 Niederuzwil

KONTAKT

T +41 (0)71 955 60 60
seminare@healthbalance.ch

Wir Menschen möchten respektiert und wertgeschätzt werden. Wir streben nach Anerkennung, möchten dazugehören, uns verbunden fühlen und die Kontrolle behalten, denn das gibt uns Sicherheit. Diese Grundbedürfnisse können jedoch durch verschiedene Ängste überlagert werden: Die Angst zu versagen blockiert uns in unserem Denken und Handeln, die Angst um unsere Existenz lässt uns nachts nicht schlafen oder uns quält die Angst vor Verlust eines wichtigen Menschen oder eines Tieres. Diese Ängste vor einer unbestimmten Bedrohung sind äusserst kräftezehrend, ineffizient und anstrengend. Wenn wir diesen Angstkreis nicht unterbrechen, können wir uns schlimmstenfalls in einer Depression, einem Burnout, in Panikattacken etc. wiederfinden.

Glücklicherweise gibt es aber auch Wege, die uns aus diesen bedrohlichen Situationen hinausführen und es gilt, die Gedankenmuster, die unsere Ängste auslösen, zu erkennen – für ein entspanntes Leben voller Freiheit.

Lerninhalt dieses Seminars:

- Wodurch Ängste entstehen und wie sie unser Leben (oft unbewusst) steuern
- Wie wir mit ihnen umgehen können und was für Alternativverhalten es gibt
- Was die MET-Klopfftechnik (Meridian-Energie-Technik) ist und wie du sie gezielt einsetzen kannst

VORAUSSETZUNG

Für die Kursteilnahme sind keine Vorkenntnisse nötig.

WEITERE KURSINFORMATIONEN

Sie erhalten ein kurzes Skript als Ergänzung. Kaffeepausen und Snacks sind im Kurspreis inbegriffen.

ZAHLUNGSKONDITIONEN

Die Rechnung ist innert 30 Tagen nach Erhalt zahlbar. Es gelten unsere AGBs.