



Gemeinsam **voran**

# Mein Weg zum bewussten Selbst

Ein Wochenende für dein ganzes Leben



Daniela Falkner

Lass uns gemeinsam DIE Frau in dir erwecken – die unaufhaltsame Kraft deiner persönlichen Transformation

- zu einer glücklichen, zufriedenen Partnerin in deiner **Liebesbeziehung**
- zur erfüllenden und authentischen **Mutter**
- zur sinnerfüllten und motivierten Frau im **Arbeitsleben**
- zur **weiblichen und sinnlichen Seite**, die in jeder Frau steckt



## Hast du Lust ...

dich mit mir auf eine Herz erfüllende und unvergessliche Reise zu deinem Ursprung und deiner wahren Lebensqualität zu begeben?

## Möchtest du ...

durch Klarheit und Bewusstheit eine Haltung entwickeln, die dir voll und ganz entspricht?

Wir nehmen andauernd **Haltungen** ein – meistens ohne uns bewusst zu sein, warum.

- ▷ Warum **verHALTEN** wir uns jemandem gegenüber wie wir uns gerade verhalten?
- ▷ Warum **verHALTEN** wir uns in einer bestimmten Situation so und nicht anders?
- ▷ An was bzw. an welchen Werten **HALTEN** wir da eigentlich fest?
- ▷ Wie spiegelt sich **all das** in unserer Körper**HALTUNG** wider?

*Sind es tatsächlich „meine Werte“  
oder Werte meiner Eltern,  
meiner Bezugspersonen, meiner  
unmittelbaren Umgebung oder  
der Gesellschaft?*

Wenn du dir diese Fragen ehrlich beantworten möchtest, dann biete ich dir genau dafür einen sicheren Raum.

Gehen wir **gemeinsam voran** auf deine **persönliche Reise**, auf der du deine emotionalen und geistigen Grenzen hinter dir lässt und dir die Basis für einen **liebeVOLLEN Neubeginn** schaffst.

## Das nimmst du von unserer **gemeinsamen Reise** mit:

01

Du lernst deine inneren Anteile und deine dahinter liegenden Glaubenssätze kennen. Ich zeige dir, wie du blockierende Glaubenssätze in unterstützende Glaubenssätze transformieren kannst und dein Leben und deine Lebensrollen dadurch ins Positive lenkst.

02

Du lernst die Wirkung der 5 Elemente in dir kennen und wie du sie durch gezielte Qigong-Übungen immer wieder ins Gleichgewicht bringst.

03

Du lernst, wie du ein authentisches Leben führen kannst und so dein Umfeld, deine:n Partner:in, deine Kinder und Arbeitskolleg:innen besser verstehst.

04

Ich biete dir einen Raum, um alte Verletzungen zu heilen, den Kreislauf von Schmerz und Leid zu durchbrechen und dir selbst zu erlauben, vergangene Erfahrungen aus einer neuen, positiven Perspektive zu sehen. Du lernst Voraussetzungen kennen, um Frieden und Freude in dir selbst zu erschaffen, das Gefühl von Freiheit zu erlangen und dein Leben bewusst weiterzugehen.

05

Durch die Arbeit mit mir kannst du lernen, deinen Ausgangspunkt zu jeder Zeit aktiv zu erschaffen. Dieser bietet dir die Basis, von der aus du in deine gesunden, dir entsprechenden Lebensrollen gehen kannst.

06

Wenn du dich auf unsere Reise einlässt, erfährst du von der Möglichkeit, dein gesundes Selbstbild zu verinnerlichen und einen heilsamen und verständnisvollen Zugang zu deinen Emotionen zu schaffen.

---

*Es ist ein magisches Moment, wenn Du innerlich spürst:*

*Du weißt, wer du bist.*

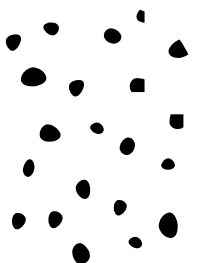
*Du lebst so, wie du aus dir heraus wirklich leben möchtest.*

*Du bist innerlich ruhig und ausgeglichen.*

*Du stehst in deiner Kraft.*

*Du bist voller Akzeptanz, Liebe und innerem Frieden.*

**Du bist deine Chance.**



# Was dich erwartet

Dein persönliches Reflektions-Wochenende mit mir besteht aus folgenden Modulen:

## Modul 1

Mein früheres Selbst – Bindung und Autonomie –  
5 Elemente der TCM und des Qigong und wie sie dich  
im Alltag unterstützen

Wir betrachten **deine guten Erfahrungen, das frühere Selbst, die negativen Prägungen**. Ich zeige dir, wie wichtig das Zusammenspiel zwischen Bindung und Autonomie für unser Selbstwertgefühl ist. Bindung, das heißt Harmonie, Vertrauen und Anerkennung von Anderen. Autonomie bedeutet hingegen Unabhängigkeit und Abgrenzung. Das Gleichgewicht dazwischen ist notwendig für unser Glück und unseren Selbstwert.

Um das Gleichgewicht geht es auch in der Einführung des medizinischen Qigong – der 5 Elemente **Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser**.



Diese fünf Elemente gelten innerhalb der TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) als **Grundkräfte der Natur**, die sich in jedem Menschen wiederfinden.

Wir konzentrieren uns hierbei besonders auf ausgleichende Übungen. Diese werden wir im Laufe des Wochenendes öfters wiederholen, damit du sie danach ganz selbstverständlich im Alltag einsetzen kannst.

## Modul 2

Mein machtloses Selbst –  
das hawaiianische Vergebungsritual  
Ho'oponopono

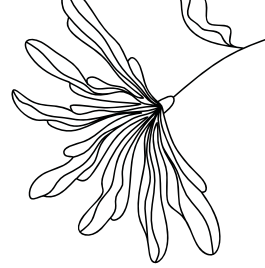
Wir begeben uns auf einen **Ausflug in die Kindheit** – wir schauen zurück, aber werden uns dort nicht zu lange aufhalten.

Wir holen uns all die Situationen und Menschen vor Augen, die uns negativ geprägt haben. Visuelle Hilfsmittel werden uns dabei unterstützen, unsere Gedanken und Gefühle festzuhalten. Wir erkunden die Strategien des verletzten Selbst und wie es gelernt hat sich zu „schützen“.

Wir werden uns dem hawaiianischen Vergebungsritual Ho'oponopono widmen. Nur durch Vergebung gelingt es uns loszulassen und frei zu werden. Frei für das Erkennen, wer wir wirklich sind – ohne unsere Verletzungen und Glaubenssätze, durch die wir die Welt wahrnehmen.

Mit EFT (emotional freedom technique) werden wir die Vergebung begleiten, indem wir spezielle Punkte auf den Meridianen durch die Klopftechnik aktivieren.

## Modul 3



### Mein jetziges Selbst – mein aktuelles Lernfeld – im Verstand – erkennen und anders machen

In diesem Modul richten wir den Blick auf **das Selbst von heute** – auf unser Erwachsenen-Ich und unseren bewussten Verstand. Störprogramme der alltäglichen Wahrnehmung werden ausgeschaltet. Der Lösungsansatz dazu lautet: Erkennen und auf das Erwachsenen-Ich umschalten. Von dieser Technik profitierst du dann in Alltags- und Stress-Situationen.

Allerdings braucht es etwas Übung – Soforthilfen werden dich darin unterstützen, wie du solche Situationen unmittelbar anders gestalten kannst.

*Die Werte, an die ein Mensch  
sich hält, halten ihn.*



## Modul 4

Mein Zukunfts-Selbst – Erschaffe dein ideales Selbst, an dem du dich im stressigen Alltag ausrichten kannst

In kurzen Übungen erkunden wir die **positiven Glaubenssätze, Gefühle, Stärken und guten Prägungen**, die unser ideales Selbst bereits jetzt in uns strahlen lassen.

Außerdem entwickeln wir unterstützende Skills und Methoden, um deine Lebensrollen und Beziehungen reicher, voller und authentischer zu gestalten. Denn wir haben es in der Hand, wie wir mit einem größeren inneren Gleichgewicht zu einem erfüllteren Leben gelangen.



Jetzt  
anmelden!

## *Du hast Lust ...*

dich mit mir auf eine Herz erfüllende und unvergessliche Reise zu deinem Ursprung und deiner wahren Lebensqualität zu begeben?

## *Du möchtest ...*

durch Klarheit und Bewusstheit eine Haltung entwickeln, die dir voll und ganz entspricht?

Deine persönliche **Workshopreihe zur Selbstbetrachtung** mit mir:

▷ **Modul 1:** 22. April, **Modul 2:** 29. April, **Modul 3:** 13. Mai, **Modul 4:** 17. Juni, **Modul 5:** 24. Juni  
Uhrzeit jeweils von 9:30–13:00 Uhr

Ort: Praxis Wien, Obere Donaustraße 17, 1020 Wien

(Kosten: € 420,-, begrenzte Teilnehmerinnenanzahl)

### **Mehr Informationen & Anmeldung:**

Daniela Falkner – Lebens- und Sozialberatung/Systemisches Coaching/Supervision  
0699/121 752 41 • daniela@gemeinsam-voran.com

[www.gemeinsam-voran.com/angebot/weg-zum-bewussten-selbst](http://www.gemeinsam-voran.com/angebot/weg-zum-bewussten-selbst)



Gemeinsam **voran**