

Nichts ändert sich ausser ich ändere mich

Workshop Mut zur Veränderung

Andy's - Gym bewegt die Region

2022 befassen wir uns mit dem spannenden Thema „MUT ZUR VERÄNDERUNG“. Lass dich unter der bewährten Leitung von Brigitte Künzli, chi balance, zu ganzheitlicher Entwicklung inspirieren.

Es ist nicht die stärkste Spezie die überlebt, auch nicht die intelligenteste, es ist diejenige, die sich am ehesten dem Wandel anpassen kann. Wenn der Wind der Veränderung weht, bauen die einen Mauern und die anderen Windmühlen. Um frei und glücklich zu sein gibt es nur einen Weg, wir müssen den Wandel den wir in der Welt zu sehen wünschen, selbst sein.

Workshop: Mut zur Veränderung

- **Sa. 15. Januar 2022: Jede positive Veränderung beginnt mit einer klaren Entscheidung.**
- **Sa. 9. April 2022: Veränderung ist am Anfang schwer, in der Mitte chaotisch und am Ende wunderschön.**
- **Sa. 11. Juni 2022: Wir können den Wind nicht ändern, aber die Segel anders setzen.**
- **Sa. 3. September 2022: Veränderung braucht Platz und Zeit, damit das Ziel erreicht werden kann.**
- **Sa. 12. November 2022: Lasse dein vergangenes Selbst los und lebe deinen Traum**

Andy's Gym bewegt
Ganzheitliche Entwicklung für Körper, Geist und Seele

Workshop: Mut zur Veränderung

Sa. 15. Januar 2022: Jede positive Veränderung beginnt mit einer klaren Entscheidung

Lebenskünstler schieben ihre Träume nicht auf die lange Bank, weil sie sich darüber bewusst sind, wie kurz und kostbar ihre Lebenszeit ist. Daher ziehen sie mit all ihrem Mut und ihrem Lebenswillen los, um sich zu verwirklichen, anstatt auf eine Nachspielzeit zu hoffen. Sie würden niemals auf die Idee kommen, ihre Traumvorstellungen erst zu verwirklichen, wenn sie in Rente sind. Sie richten all ihre Bemühungen darauf aus, sie mit einer klaren Entscheidung in der Gegenwart real werden zu lassen.

Sa. 9. April 2022: Veränderung ist am Anfang schwer, in der Mitte chaotisch, am Ende wunderschön

Mut zur Veränderung bedeutet, unsere Ängste zu überwinden und zu erkennen, dass wir mit all unseren Unvollkommenheiten alles erreichen können. Suche also nicht nach Ausreden, sondern finde einen Weg, um dein Ziel Wirklichkeit werden zu lassen, ganz gleich, wie schwer oder ermüdend es am Anfang sein wird, am Schluss ist es wunderschön.

Sa. 11. Juni 2022: Wir können den Wind nicht ändern, aber die Segel anders setzen

Wir können die Situation, mit der wir leben oft nicht ändern. Sei es die Einflüsse von aussen oder unsere eigenen Begrenzungen. Wir können allerdings den Umgang damit (oft) selbst bestimmen. Wie viel, wie lange, wie oft wir grübeln, uns sorgen oder mit Dingen beschäftigen, die wir nicht ändern können, bestimmen wir selbst. Wir können immer die Medaille drehen und das Positive daraus nehmen und leben.

Sa. 3. September 2022: Veränderung braucht Platz und Zeit, damit das Ziel erreicht werden kann

Am Jahresanfang sind wir meist voller guter Vorsätze und nehmen uns fest vor, unser Leben umzukrempeln: Weniger Stress, mehr Zeit für uns, weniger Drama und mehr Zufriedenheit mit dem was ist. Aber: Veränderung braucht Zeit und Platz, damit sich unsere innere Einstellung und damit unser Handeln nachhaltig ändern, müssen wir uns kontinuierlich und intensiv damit beschäftigen und üben, üben, üben. Sonst fallen wir schnell wieder in alte Gewohnheiten zurück.

Sa. 12. November 2022: Lasse dein Vergangenes selbst los und lebe deinen Traum

Natürlich kannst du auch dein Leben lang über deinen Zustand, deine Umgebung, deine Herkunft und alles andere jammern, aber das verändert nichts davon. Du willst etwas anders haben? Dann bewege dich! Warte nicht, die Zeit wird nie genau richtig sein. Es ist immer nur jetzt und jetzt ist immer der richtige Zeitpunkt.

Zeit: Samstag, 9.00-12.00

Ort: Andy's Gym, Beat Vonmoos,

Marktgasse 11, 4950 Huttwil, Kosten Fr. 420.–, einzelner Samstag Fr. 100.–

Du wirst mit Freude erwartet!

Anmeldung

Telefon 062 962 33 60, E-Mail: info@andys-gym.ch

Telefon 079 683 81 12, E-Mail: info@chibalance.ch

www.andys-gym.ch, www.chibalance.ch

