



# Power-Workshop

## Komme wieder in deine Kraft

Bist du bereit - dein Leben auf die nächste Ebene zu heben?

✍️📅 [Buche](#) Deinen Power-Workshop, um wieder in deine volle Kraft zu kommen.



### **Wir werden gemeinsam:**

- ✓✓ Deine innere Kraft-Ressourcen aktivieren
- ✓✓ Alte Glaubensmuster auflösen
- ✓✓ Neue Gewohnheiten in deinem System integrieren
- ✓✓ emotionale Blockaden auflösen
- ✓✓ Techniken und Tool lernen die dich an dein Ziel bringen
- ✓✓ Dich körperlich, emotional und geistig auf deine Vision ausrichten




GERNE KÖNNEN WIR EIN KOSTENLOSES, UNVERBINDLICHES ERSTGESPRÄCH (20 Minuten) VEREINBAREN:

*Mein Ziel mit diesem Workshop ist es, dir Inspiration und Techniken zu zeigen mit denen du zu deinem eigenen Trainer, mehr noch: zu deiner eigenen Motivations- und Inspirationsquelle für dich selbst wirst.*

Du wirst erkennen, dass du der wichtigste Mensch in deinem Leben bist. Das

hat nichts mit Egoismus zu tun, sondern mit der tiefen Erkenntnis, dass du als der Mensch, als der du geboren wurdest,   dieser Erde so viel Gutes und Wundervolles zu geben hast. Diese Aufgabe aber kannst du nur erfüllen, wenn du gut für dich sorgst und dein Potential zum Blühen bringst.

### **Du erhältst zusätzlich zum Workshop:**

- ✓✓ Audio-Session mit Übungen für deinen Alltag 
- ✓✓ Audio-Meditationen und Mentalübungen
- ✓✓ Ein umfassendes Workbook   mit allen Übungen des Workshops plus Bonusthemen für deine Transformation

Wachstum, Entwicklung, das ist die wichtigste Information, der zentrale Impuls, der in unserer DNA gespeichert ist. Wachsen können wir jedoch nur, wenn wir uns der Transformation öffnen und uns energetisch dazu bereit erklären, Gedanken und Gefühle zu verändern.

Entscheide dich die beste Version deiner selbst zu leben:  
Infos unter [www.stephanie-dallinger.de](http://www.stephanie-dallinger.de)

### **Inhalt des Workshops:**

#### **1. Grundsätzliches zum Workshop**

Was erwartet dich hier

#### **2. Warm-up: Atmung – Intention für den Tag setzen**

Spüre deine Lebendigkeit

#### **3. Komfortzone**

Es geht um das Fließen mit dem Strom des Lebens – hin zu einer Version deiner selbst, die aus sich heraus erfüllt ist, den Sinn hinter allem erkennt und einen liebevollen Beitrag für eine bessere Welt leistet.

**Übung 1:** Die Bester Version deiner Selbst

**Fazit für deinen Alltag:** Nun hast du einen Überblick, was in deinem Leben noch nicht optimal verläuft und wohin dich deine Reise bringen soll.

**Session:** Die Kraft hinter schweren Momenten erkennen

### **Übung Nummer 2: Glaubenssätze**

Meist ist es so, dass wir vieles aus Bequemlichkeit und Gewohnheit tun, und mit diesen Dingen beschäftigen wir uns nie bewusst.

Hier bei dieser Aufgabe holen wir all das ins Bewusstsein.

Frieden schließen mit deiner Komfortzone und Installation von „Alles ist möglich“

#### **4. Emotionen**

Die emotionale Signatur

Übung: Toxische Emotionen zulassen (Tabelle erforderlich)

Übung: Ressourcen aktivieren

Thema: Die Energie hinter deinen Emotionen positiv nutzen

#### **5. Emotionales Fitnessstraining**

Was beeinflusst unsere Emotionen

#### **6. Zwischen Übung**

Auflockern und Zentrieren

#### **7. Focus ändern**

**Übung:** Wo ist es bloß

#### **8. Selbstvergebung**

#### **9. Zukunfts Ich**

Übung

#### **10. Goldene Kugel Atmung**

Metnaltraining